COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, pongase en contacto con la tienda donde compró su equipo. Cuando vaya a ordenar piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

• el NUMERO DE MODELO del producto (WEEVSY3965.0)

• el NOMBRE del producto (sistema de pesas de WEIDER PRO 8000)

• el NUMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual)

• el NUMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en el centro de esta manual).

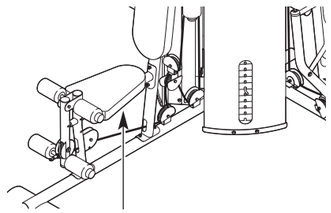
Núm. de Parte. 233305 R1105A

Impreso en China © 2005 ICON IP, Inc.

WEIDER® PRO 8000

Núm. de Modelo WEEVSY3965.0
Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.

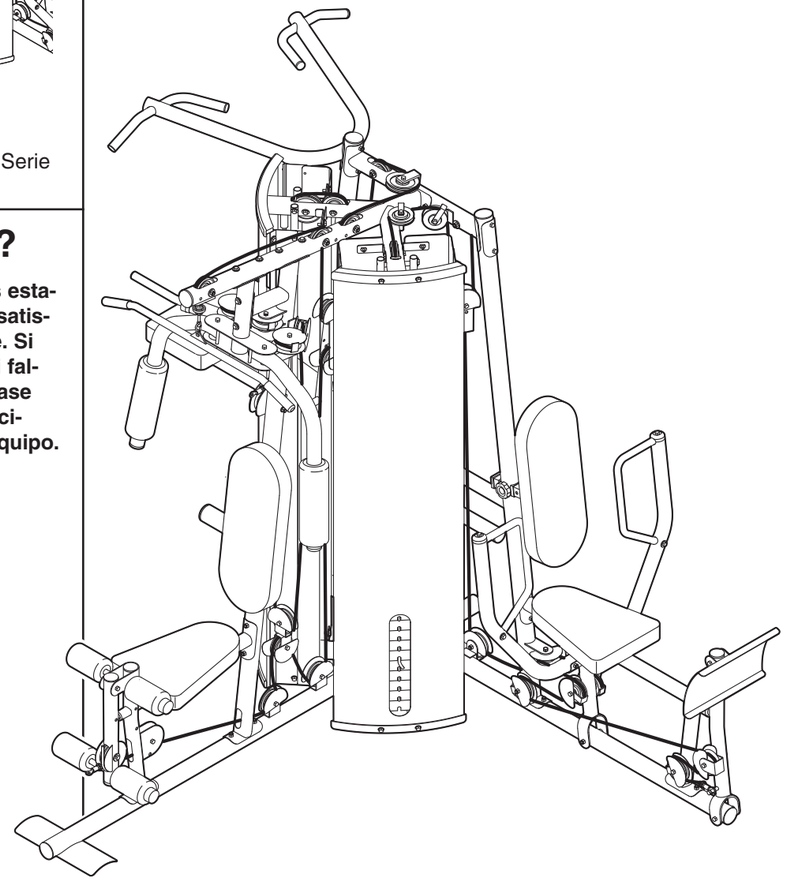


Etiqueta con el Número de Serie (Abajo al Asiento)

¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

MANUAL DEL USUARIO



⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

Página de internet

www.iconeurope.com

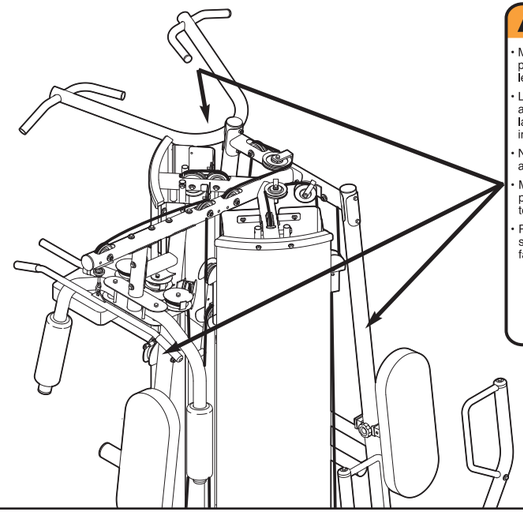
CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
AJUSTE 25
TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS 27
DIAGRAMAS DE CABLES 28
MANTENIMIENTO 30
GUÍAS DE EJERCICIO 31
COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

Nota: En la parte central de este manual se encuentran una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE LAS PIEZAS y una LISTA DE LAS PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS. Retire una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE LAS PIEZAS y una LISTA DE LAS PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS antes de empezar el montaje.

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS

La calcomanía que se muestra aquí se colocara en el sistema de pesas en el lugare indicado abajo. Si la calcomanía se pierde, o si no está legible, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su sistema de pesas para solicitar una reposición sin costo. Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran.



⚠ ADVERTENCIA

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- Mantenga cuerpo, ropa, y pelo libres y alejados de todas partes móviles.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

NOTAS

MONDAY
Date:
____/____/____

EXERCISE	WEIGHT	SETS	REPS

TUESDAY
Date:
____/____/____

AEROBIC EXERCISE

WEDNESDAY
Date:
____/____/____

EXERCISE	WEIGHT	SETS	REPS

THURSDAY
Date:
____/____/____

AEROBIC EXERCISE

FRIDAY
Date:
____/____/____

EXERCISE	WEIGHT	SETS	REPS

Make photocopies of this page for scheduling and recording your workouts.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el sistema de pesas, lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias en el sistema de pesas antes de usar el sistema de pesas. Use el sistema de pesas solamente como se describe en este manual.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del sistema de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
3. **El sistema de pesas está diseñada para uso en casa solamente. No use el sistema de pesas en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**
4. **Guarde el sistema de pesas en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo. Coloque el sistema de pesas en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asevérese que hay suficiente espacio alrededor de el sistema de pesas como para montar, desmontar y usar el sistema de pesas.**
5. **Inspeccione y apriete debidamente todas las partes en forma regular. Reemplace todas las partes deterioradas inmediatamente.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejas del sistema de pesas.**
7. **El sistema de pesas no se debe usar de personas que pesen más de 135 kg.**
8. **Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles.**
9. **Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
10. **Asegúrese de que los cables permanezcan en las poleas todo el tiempo. Si los cables se atoran mientras usted esté haciendo ejercicio, deténgase inmediatamente y asegúrese de que los cables estén en los canales de todas las poleas. Reemplace todos los cables por lo menos cada dos años.**
11. **Siempre manténgase parado en la placa de la base cuando esté haciendo cualquier ejercicio que pueda causar que el sistema de pesas, se vuelque.**
12. **Nunca suelte los brazos, palanca para las piernas, barra lateral, prensa para las piernas, tirante abdominal, o el manubrio cuando se levanten las pesas; esto causa que las pesas caigan con mucha fuerza.**
13. **Nunca suelte los brazos, la palanca para las piernas, la barra lateral, mientras que las pesas se alcen; las pesas caerán con gran fuerza.**
14. **El sistema de pesas ha sido diseñado para ser usado sólo con las pesas incluidas. No use el sistema de pesas con pesas halteras u otros tipos de pesas para aumentar la resistencia.**
15. **Si durante el ejercicio usted siente alguno dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**

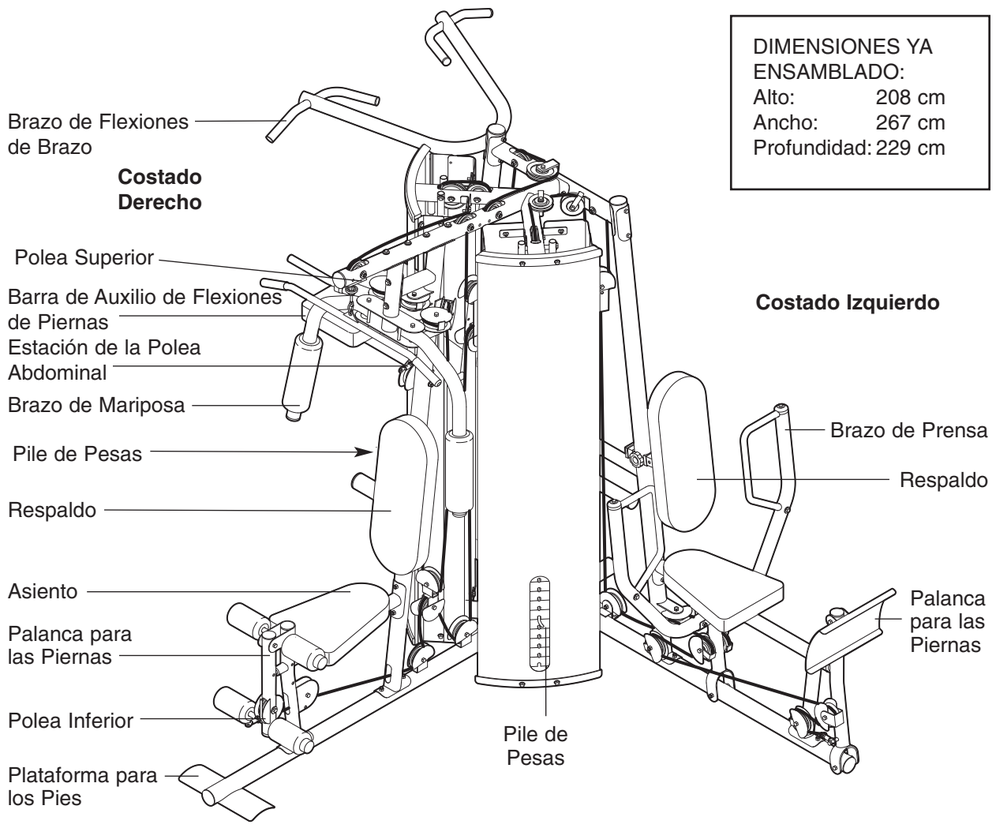
⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versátil sistema de pesas de WEIDER® PRO 8000. El sistema de pesas ofrece una variedad impresionante de estaciones de pesas diseñadas para desarrollar cada grupo mayor de músculos del cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el sistema de pesas le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el sistema de pesas. Si es que tiene preguntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. Para ayudarnos a darle un mejor servicio por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEEVSY3965.0. El número de serie puede ser encontrado en una etiqueta pegada al sistema de pesas (vea la portada de este manual del usuario).

Antes de seguir adelante, por favor revise el dibujo de abajo y familiaricese con las piezas que están identificadas.



DIMENSIONES YA ENSAMBLADO:
Alto: 208 cm
Ancho: 267 cm
Profundidad: 229 cm

Nota: Los términos "costado derecho" y "costado izquierdo" se determinan relativos a la persona sentada en el banco; no corresponde a la derecha o izquierda en los dibujos en el manual.

MONDAY
Date:
___/___/___

EXERCISE	WEIGHT	SETS	REPS

TUESDAY
Date:
___/___/___

AEROBIC EXERCISE

WEDNESDAY
Date:
___/___/___

EXERCISE	WEIGHT	SETS	REPS

THURSDAY
Date:
___/___/___

AEROBIC EXERCISE

FRIDAY
Date:
___/___/___

EXERCISE	WEIGHT	SETS	REPS

Make photocopies of this page for scheduling and recording your workouts.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y mantengase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un recordó de cada entrenamiento. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

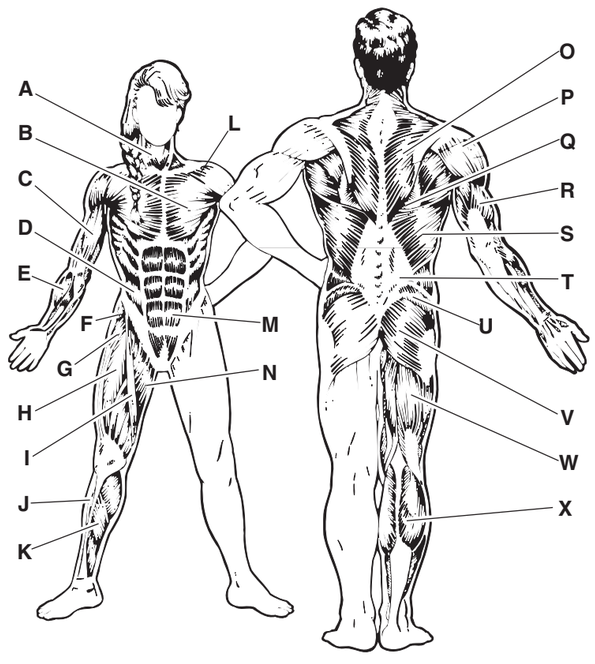


TABLA DE MUSCULOS

A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblicuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoideo Anterior (hombro)
M. Recto Abdominal (estómago)
N. Aductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboide (parte superior de la espalda)
Q. Deltoideo Posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
U. Glúteo Mediano (cadera)
V. Glúteo Mayor (asentaderas)
W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)

MONTAJE

Haga el Montaje Más Fácil para si Mismo

Todo en este manual está diseñado para asegurarle que cualquier persona puede ensamblar el sistema de entrenamiento exitosamente. Antes de comenzar el montaje, asegúrese de leer le información en esta página. Esta breve información le ahorrará mucho más tiempo de lo que le tomará en leerlo.

El Montaje Requiere Dos Personas

Para su conveniencia y seguridad, ensamble el sistema de entrenamiento con la ayuda de otra persona.

Aparte Suficiente Tiempo

A causa de muchas características del sistema de entrenamiento, el proceso del montaje requerirá aproximadamente algunas horas. Al apartar suficiente tiempo y al decidir disfrutar la tarea, el montaje irá suavemente. Quizás quiera ensamblar el sistema de entrenamiento sobre el período de un par de tardes.

Seleccione un Lugar para el Sistema de Entrenamiento

Por causa de su peso y tamaño, el sistema de entrenamiento se debe ensamblar en el lugar donde será usado. Asegúrese que haya suficiente espacio para caminar alrededor del sistema de entrenamiento mientras que usted lo ensamble.

Como Desempacar la Caja

Para hacer el montaje lo más fácil posible, tenemos que dividir el proceso del montaje en cuatro etapas. Las piezas necesarias para cada etapa se encuentran en bolsas individuales. **Importante: Espere hasta que usted comience cada etapa para abrir la bolsa de piezas para esa etapa.** Coloque todas las piezas del sistema de entrenamiento en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se termine.

Asegúrese que tiene las siguiente herramientas:

- dos llaves de ajuste
- un destornillador plano
- un destornillador estrella
- un martillo de hule
- también necesitará grasa o vaselina, una cantidad pequeña de agua jabonosa, y cinta adhesiva clara o cinta adhesiva color crema.

El montaje será más conveniente si tiene un juego de casquillos, unas llaves con los extremos abiertos o con los extremos cerrados, o un juego de llaves de trinquete.

Como Identificar las Piezas

Para identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS localizada en medio de este manual. Ponga la tabla en el piso y usarlo para identificar las piezas durante cada paso de montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**

Como Orientar las Piezas

A medida que ensamble el sistema de entrenamiento, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.

Apriete las Piezas

Apriete todas las piezas a medida que la ensamble, a menos que se den otras instrucciones.

¿Preguntas?

Si tiene cualquier pregunta después de leer las instrucciones del montaje, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró este equipo.

Cuatro Pasos del Proceso de Montaje

Montaje del Marco—Usted comenzará el montaje ensamblando la base y los montantes verticales que forman el esqueleto del sistema de entrenamiento.

Montaje de Brazos—Durante esta etapa ensamblará los brazos y la palanca para las piernas.

Montaje de Cables—Durante esta etapa usted conectará los cables y las poleas que conectan los brazos a las pesas.

Montaje de Asientos—Durante la etapa final usted ensamblará los asientos y los respaldos.

Ensamblaje de la Armadura

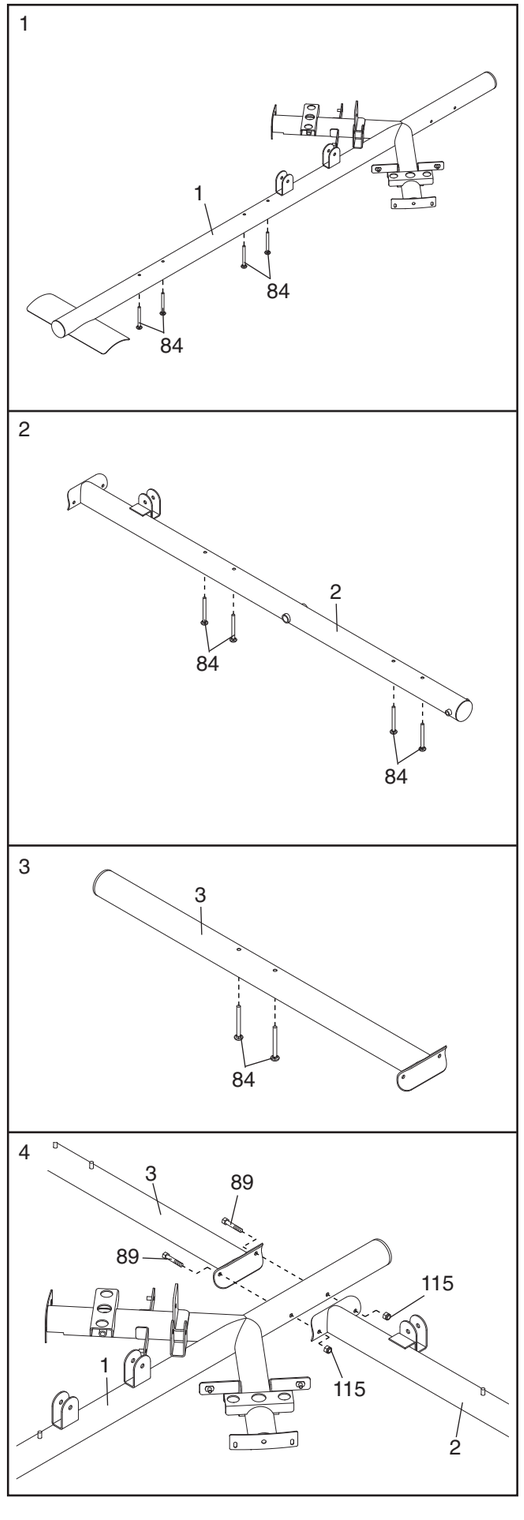
1. **Antes de comenzar a armar, verifique que entiende la información en las cajas en la página 5. Para identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE LAS PIEZAS localizada en medio de este manual.**

   Inserte cuatro Pernos de Porte de M8 x 75mm (84) hacia arriba a través de la Base Derecha (1). **Nota: Puede resultar útil el poner un pedazo de cinta adhesiva sobre las cabezas de los pernos para sostenerlos en sus lugares.**

2. Inserte cuatro Pernos de Porte de M8 x 75mm (84) hacia arriba a través de la Base Izquierda (2). **Nota: Puede resultar útil el poner un pedazo de cinta adhesiva sobre las cabezas de los pernos para sostenerlos en sus lugares.**

3. Inserte dos Pernos de Porte de M8 x 75mm (84) hacia arriba a través de la Base Trasera (3). **Nota: Puede resultar útil el poner un pedazo de cinta adhesiva sobre las cabezas de los pernos para sostenerlos en sus lugares.**

4. Conecte la Base Trasera (3) y la Base Izquierda (2) con la Base Derecha (1) con dos Pernos de M8 x 83mm (89) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (115). **No apriete las Contratuercas de Nylon.**



GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos
Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:
- cambiando la cantidad de peso que se usa
- cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una ”repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono
Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso
Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad
Entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:
- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
- Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como andando en bicicleta, corriendo o nadando el Martes y el Jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Determinando la cantidad de tiempo exacto para cada entrenamiento, como también el número de repeticiones o la serie completada, es una decisión individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Usted debe progresar a su propio paso y sea sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicio.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, haciendo énfasis en áreas que usted quiere desarrollar más. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

FORMAS DE EJERCICIO

Manteniendo la forma apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicio eficaz. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado. En la guía de ejercicios que acompaña este manual usted encontrará fotografías mostrando la forma correcta para varios ejercicios, y una lista de los músculos afectados. Refiérase a la gráfica de músculos para encontrar los nombres de los músculos.

MANTENIMIENTO

Inspeccione y apriete todas las piezas cada vez que vaya a usar el sistema de entrenamiento. Reemplace inmediatamente todas las piezas desgastadas. Las superficies exteriores del sistema de entrenamiento se pueden limpiar usando un trapo húmedo y detergente suave no-abrasivo. No usar solventes.

AJUSTAR LOS CABLES

El cable entretejido, que es el tipo de cable usado en el sistema de entrenamiento, puede alargarse ligeramente la primera vez que se usa. Si se aflojara a causa de este estiramiento, antes de sentir resistencia, entonces los cables deberán ser apretados.

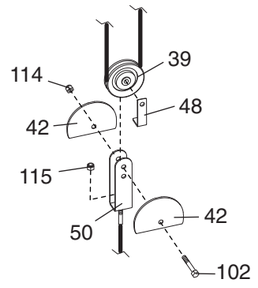
- **Vea el dibujo 1.** Apriete la Contratuerca de Nylon de M8 (115) que conecta el extremo de un cable con un Soporte en “U” (50).

- **Vea el dibujo 1.** Saque la Contratuerca de Nylon de M10 (114) y el Perno de M10 x 52mm (102) de la Trampa de Cable Pequeña (48), Polea de 90mm (39), los dos Escudos de Protección Medio (42), y un Soporte en “U” (50). Instale nuevamente la Polea, Trampa del Cable y Escudos de Protección en el otro orificio en el Soporte en “U”. **Verifique que la Trampa del Cable quede orientada en la ranura de la Polea y que ambos, el cable y la Polea se mueven con facilidad.**

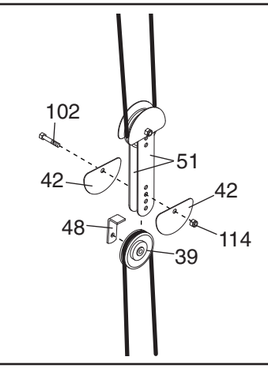
- **Vea el dibujo 2.** Saque la Contratuerca de Nylon de M10 (114) y el Perno de M10 x 52mm (102) de la Trampa del Cable Pequeña (48), la Polea de 90mm (39), los dos Escudos de Protección Medio (42), y las dos Placas de la Polea (51). Una nuevamente la Polea, la Trampa del Cable, y Escudos de Protección en el siguiente agujero más cerca del centro de las Placas de la Poleas. **Verifique que la Trampa del Cable quede orientada en la ranura de la Polea y que ambos, el cable y la Polea se mueven con facilidad.**

- **Vea el dibujo 3.** Afloje la Tuerca de M12 (128) sobre el cable. Apriete el cable en el Tubo de las Pesas (no se muestra aquí) hasta que la comba desaparezca de los cables. Apriete de nuevo la Tuerca de M12 en contra de la Arandela de M12 (129).

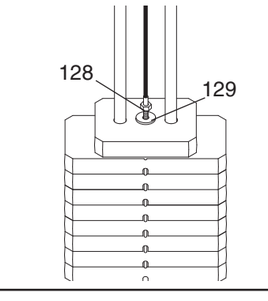
1



2



3

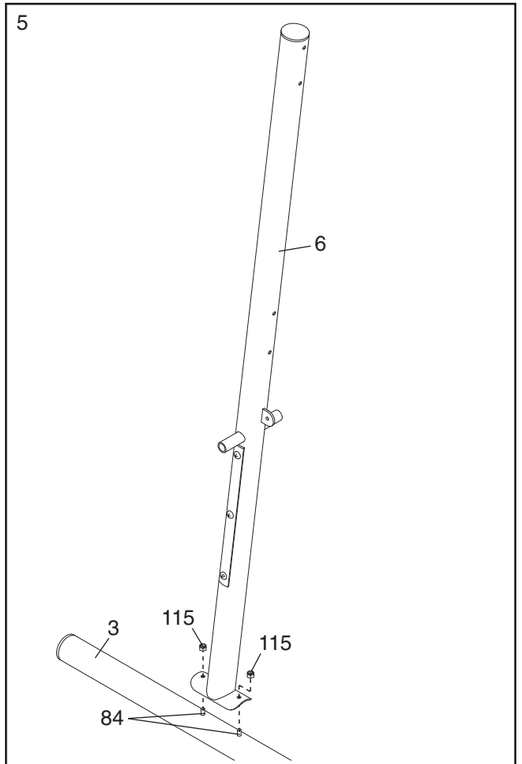


No sobre apriete los cables. Si los cables están sobre apretados, la pesa superior se levantará de la pila de pesas. Si el cable tiene a resbalarse de las poleas amenudo, se puede enredar. Quite el cable y vuelva a instalarlo. Si se necesita reemplazar los cables, vea COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO en la contraportada de este manual.

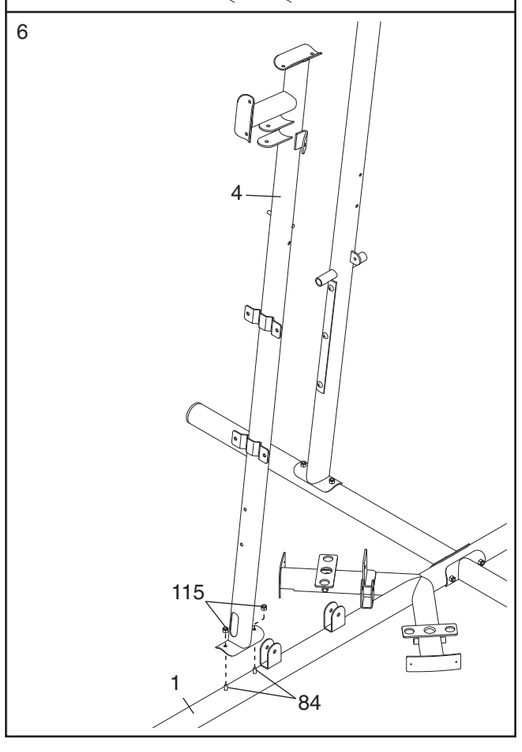
5. Conecte el Montante Vertical Trasero (6) con la Base Trasera (3) con los dos Pernos de Porte de M8 x 75mm (84) que se indican y dos Contratuercas de Nylon de M8 (115). **No apriete las Contratuercas de Nylon.**

6. Conecte el Montante Vertical Derecho (4) con la Base Derecha (1) con los dos Pernos de Porte de M8 x 75mm (84) que se indican y dos Contratuercas de Nylon de M8 (115). **No apriete las Contratuercas de Nylon.**

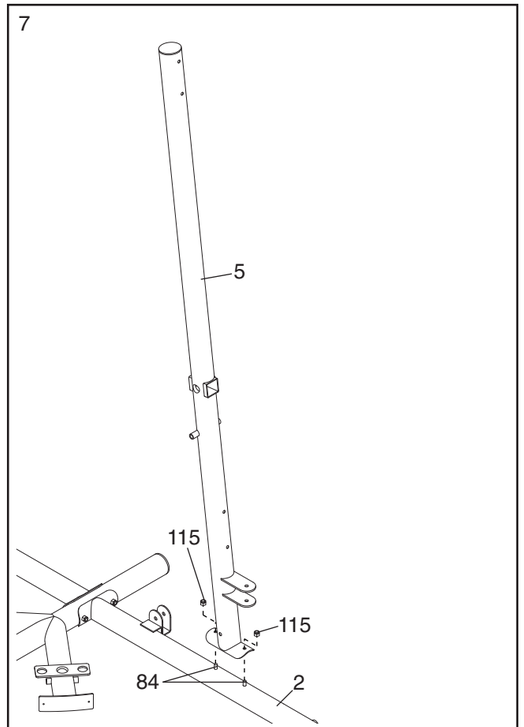
5



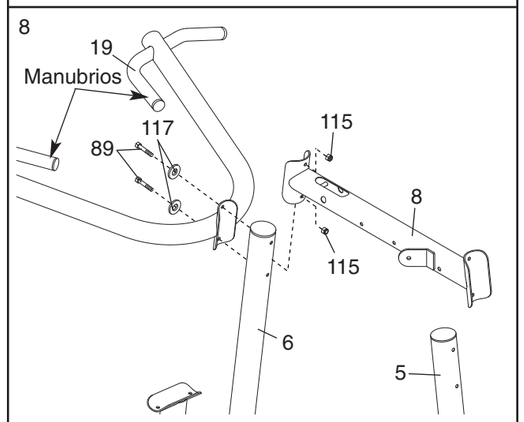
6



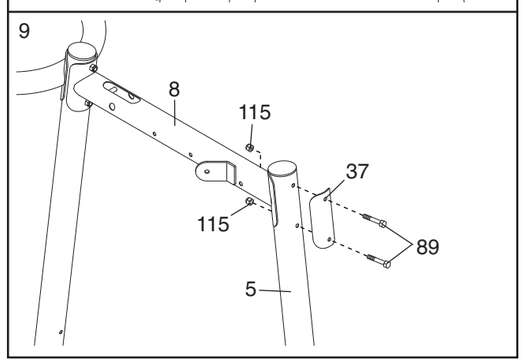
7. Conecte el Montante Vertical Izqierdo (5) con la Base Izquierda (2) con los dos Pernos de Porte de M8 x 75mm (84) que se indican y dos Contratuercas de Nylon de M8 (115). **No apriete las Contratuercas de Nylon.**



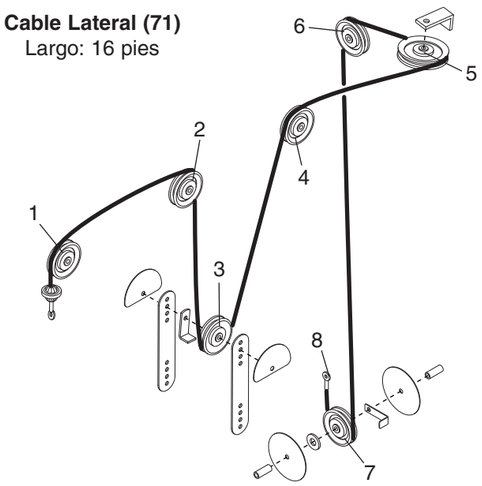
8. Sostenga la Armadura Superior Izquierda (8) entre el Montante Vertical Izquierdo (5) y el Montante Vertical Trasero (6). Una el Brazo de Flexiones de Brazos (19) y la Armadura Superior Izquierda con el Montante Vertical Trasero con dos Pernos de M8 x 83mm (89), dos Arandelas de M8 (117), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (115). **Verifique que los manubrios indicados apunten hacia arriba. No apriete las Contratuercas de Nylon.**

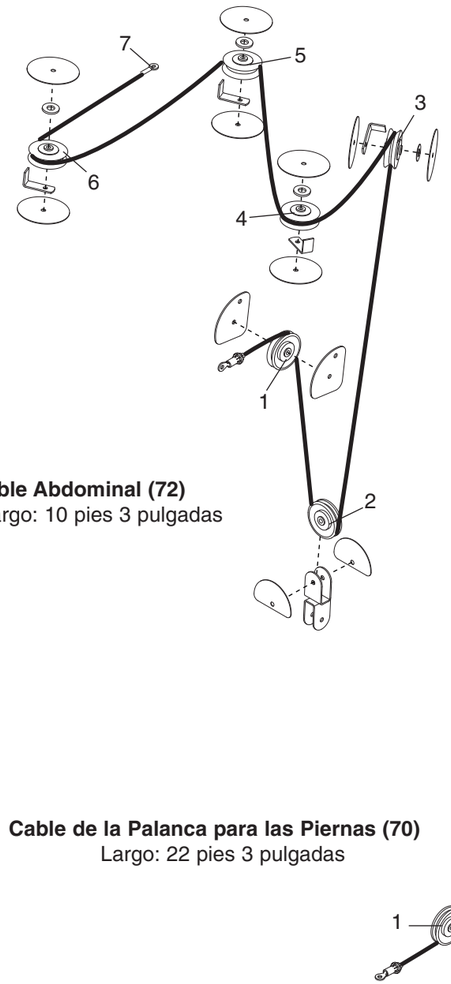


9. Una la Armadura Superior Izquierda (8) con el Montante Vertical Izquierdo (5) con dos Pernos de M8 x 83mm (89), la Placa del Montante Vertical Izquierda (37), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (115). Nota: la Placa del Montante Vertical Izquierdo es más ancha que la Placa Trasera (no se muestra aquí). **No apriete las Contratuercas de Nylon.**

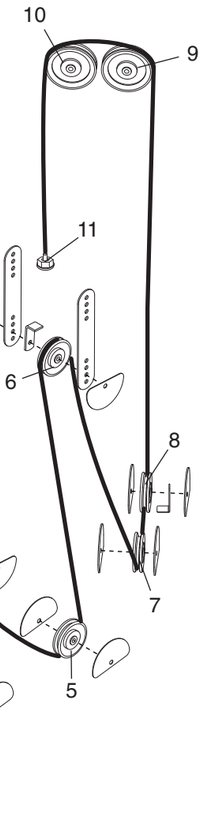


Cable Lateral (71)
Largo: 16 pies





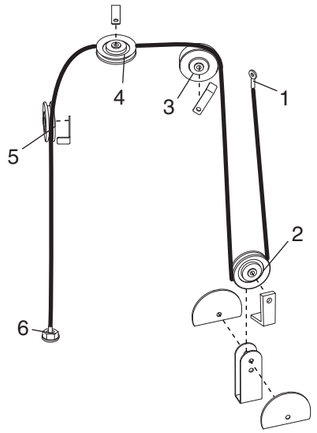
Cable Abdominal (72)
Largo: 10 pies 3 pulgadas



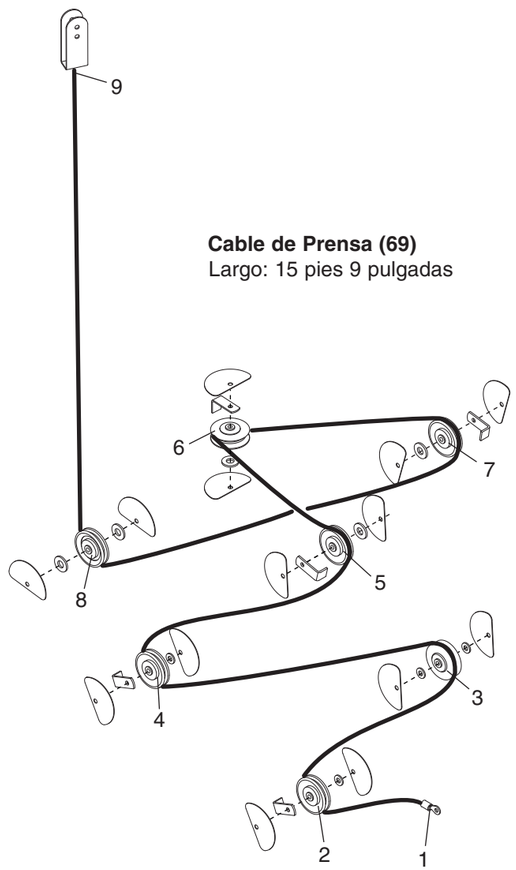
Cable de la Palanca para las Piernas (70)
Largo: 22 pies 3 pulgadas

DIAGRAMA DE CABLES

Los diagramas de los cables muestran el largo aproximado y el camino correcto del Cable de la Pila Derecha (68), el Cable de Prensa (69), el Cable de la Palanca para las Piernas (70), el Cable Lateral (71), y el Cable Abdominal (72). Use el diagrama para verificar que los cables y las trampas de los cables han sido armados en forma correcta. Si los cables no han sido correctamente colocados, el sistema de entrenamiento no funcionará apropiadamente y podría dañarse. Los números muestran la ruta correcta para cada cable. **Verifique que los Trampas del Cables no toquen ni aten los Cables.**



Cable de la Pila Derecha (68)
Largo: 7 pies 7 pulgadas



Cable de Prensa (69)
Largo: 15 pies 9 pulgadas

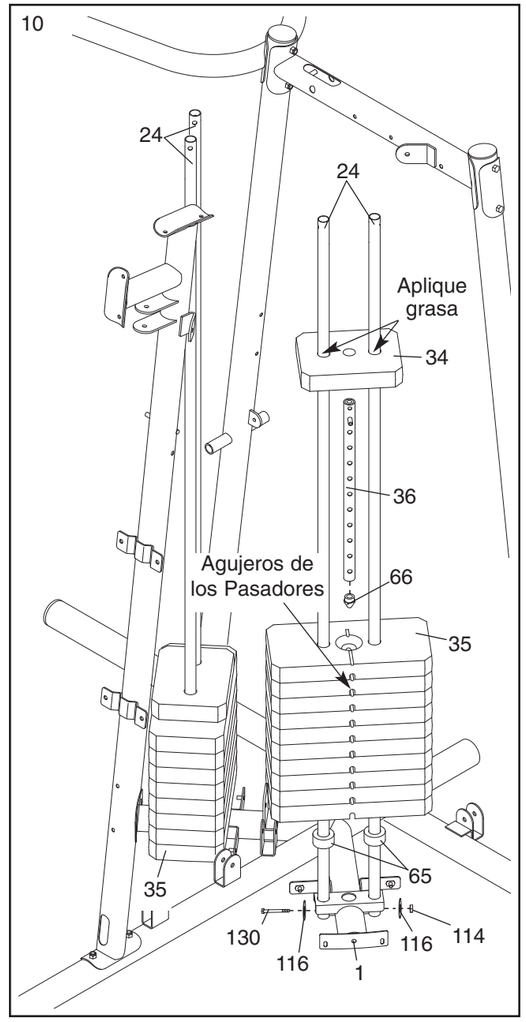
10. Una dos Guías de Pesas (24) con la Base Derecha (1) con un Perno de M10 x 155mm (130), dos Arandelas de M10 (116), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (114).

    Deslice los dos Parachoques de Pesas (65) sobre las Guías de Pesas (24). Deslice las diez Pesas (35), con los agujeros de los pasadores en el costado indicado, sobre las Guías de Pesas.

    Presione un Parachoques del Tubo de Pesas (66) en el Tubo de Pesas Largo (36). Oriente el Tubo de Pesas como se muestra. Inserte el Tubo de Pesas en la pila de Pesas (35).

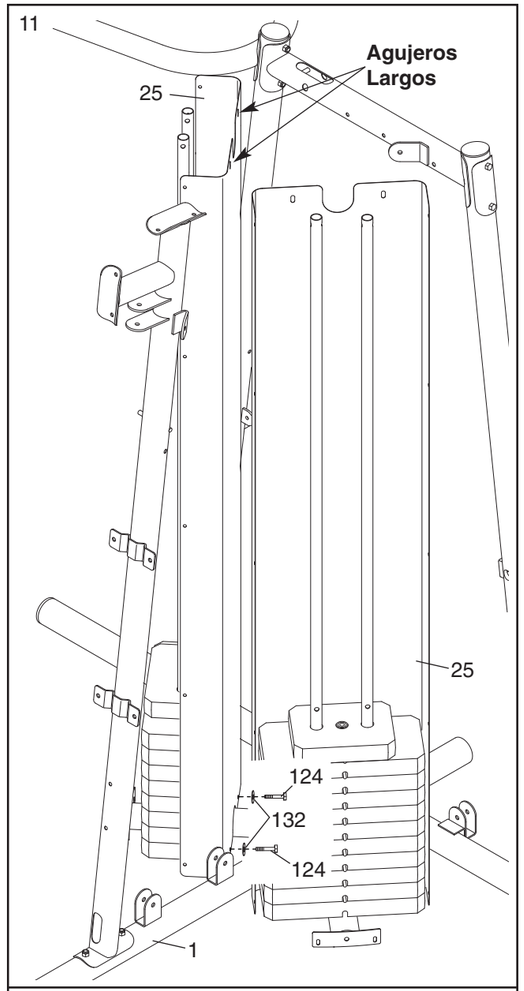
    Aplique grasa en los agujeros indicados en la Pesa Superior (34). Deslice la Pesa Superior sobre las Guías de Pesas (24).

    Repita este paso con las dos otras Guías de Pesas (24) y las ocho Pesas (35).



11. Una la Cubierta Trasera (25) con la Base Derecha (1) con dos Tornillos de M6 x 12mm (124) y dos Arandelas de M6 (132). **Verifique que los agujeros largos en la Cubierta estén cerca de la tapa.**

    Una la otra Cubierta Trasera (25) con la Base Derecha (1) de la misma manera.



12. Una la Armadura Superior Derecha (7) con el Montante Vertical Derecho (4) con dos Pernos de M8 x 80mm (94), dos Arandelas de M8 (117), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (115). **No apriete las Contratuercas de Nylon.**

    Una la Armadura Superior Derecha (7) con el Armadura Superior Izquierda (8) con dos Pernos de M8 x 80mm (94), dos Arandelas de M8 (117), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (115). **No apriete las Contratuercas de Nylon.**

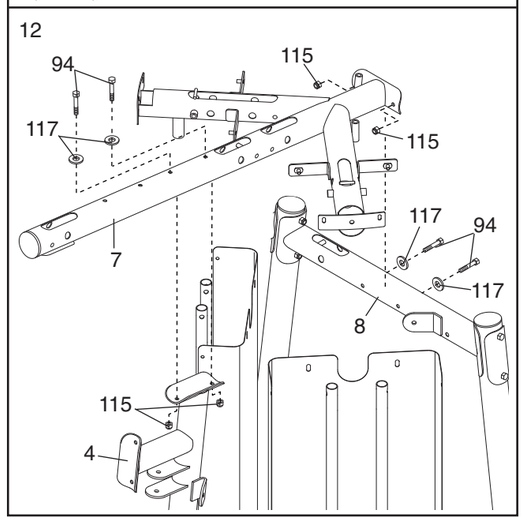


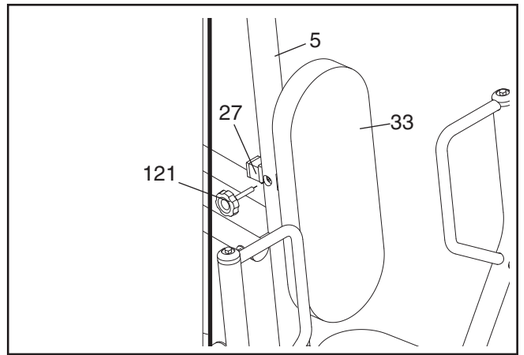
TABLE DE RESISTENCIA DE PESAS

Esta gráfica de abajo muestra aproximadamente la resistencia de las pesas en cada estación. “Superior” se refiere a la pesa superior de 6 libras. Los otros números se refieren a las placas de pesas de 12,5 libras. La resistencia del brazo de mariposa que se muestra es la resistencia de cada brazo de mariposa. **Nota: La resistencia actual en cada estación puede variar de acuerdo a la fricción entre los cables, poleas, y porta pesa.**

PESAS	POLEA SUPERIOR (lbs.)	BRAZO DE MARIPOSA (lbs.)	BRAZO DE PRENSA (lbs.)	PALANCA PIERNA (lbs.)	POLEA INFERIORE (lbs.)	PRENSA PIERNAS (lbs.)	POLEA ABDOMINAL (lbs.)
Superior	15	26	35	34	29	27	25
1	30	35	60	44	47	58	40
2	44	45	80	62	59	89	54
3	60	54	105	77	75	110	70
4	74	63	125	102	88	147	80
5	87	77	150	111	100	183	94
6	99	82	178	125	120	208	109
7	115	90	200	147	132	238	129
8	129	112	215	172	152	263	155
9	-	-	245	-	-	296	-
10	-	-	260	-	-	327	-

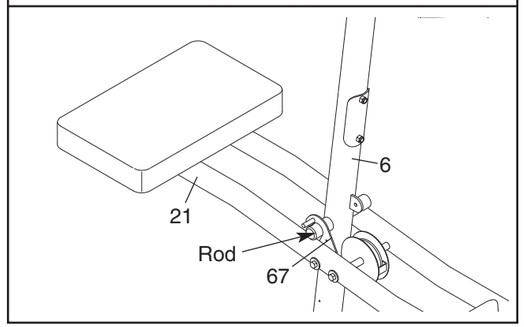
COMO AJUSTAR EL RESPALDO

Para ajustar la posición del Respaldo Izquierdo (33), desengrane la Perilla (121) del Montante Vertical Izquierdo (5) y mueva el Respaldo a la posición que desea. Engrane nuevamente la Perilla en el Montante Vertical Izquierdo y en la Armadura del Respaldo (27). **Verifique que la Perilla está totalmente engranada.**



COMO ASEGURAR LA BARRA DE AUXILIO DE FLEXIONES DE PIERNAS

Verifique que la Barra de Auxilio de Flexiones de Piernas (21) esté asegurada cuando no esté haciendo un ejercicio que no la requiera. Para asegurar la Barra de Auxilio de Flexiones de Piernas, engrane el Pasador de la Barra de Auxilio de Flexiones de Piernas (67) sobre la vara en el Montante Vertical Trasero (6).



13. Una las cuatro Guías de Pesas (24) con la Armadura Superior Derecha (7) con cuatro Tornillos de M10 x 38mm (82) y cuatro Arandelas de M10 (116).

    Una la Cubierta Trasera (25) con la Armadura Superior Derecha (7) con dos Tornillos de M6 x 12mm (124) y dos Arandelas de M6 (132). **Una la otra Cubierta Trasera (25) con la Armadura Superior Derecha (1) de la misma manera.**

14. Oriente la Armadura de Mariposa (22) como se muestra. Una la Armadura de Mariposa con el Montante Vertical Derecho (4) con dos Pernos de M8 x 72mm (91), dos Arandelas de M8 (117), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (115). **No apriete las Contratuercas de Nylon.**

    Una la Armadura de Mariposa (22) con la Armadura Superior Derecha (7) con dos Pernos de M8 x 80mm (94), dos Arandelas de M8 (117), dos Contratuercas de Nylon de M8 (115). **No apriete las Contratuercas de Nylon.**

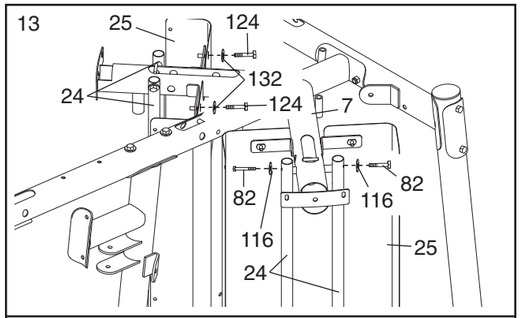
15. Una la Armadura de Asiento Izquierda (10) con la Base Izquierda (2) con los dos Pernos de Porte de M8 x 75mm (84) que se indican y dos Contratuercas de Nylon de M8 (115). **No apriete las Contratuercas de Nylon.**

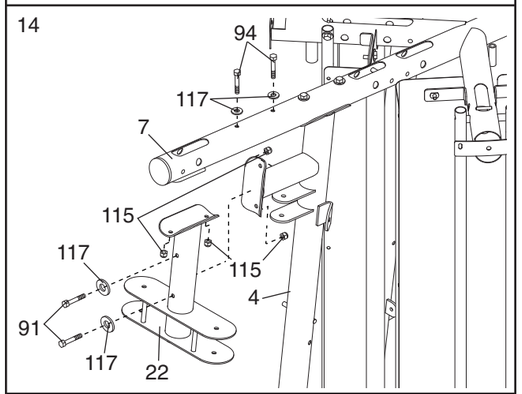
    Una la Armadura del Asiento Izquierda (10) con el Montante Vertical Izquierdo (5) con los dos Pernos M8 x 80mm (94), dos Arandelas de M8 (117), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (115). **No apriete las Contratuercas de Nylon.**

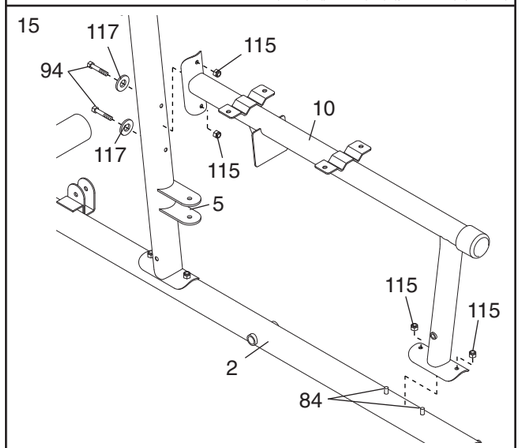
    Una la Armadura del Asiento Derecha (no se muestra aquí) con la Base Derecha (no se muestra aquí) y el Montante Vertical Derecho (no se muestra aquí) de la misma manera.

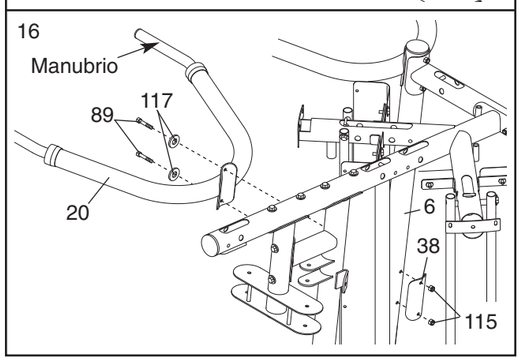
16. Instale el Brazo de Flexiones de Piernas (20) en el Montante Vertical Trasero (6) con dos Pernos de M8 x 83mm (89), dos Arandelas de M8 (117), la Placa del Montante Vertical Trasera (38), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (115). **Verifique que el manubrio indicado quede en la posición horizontal.**

    Apriete las Contratuercas de Nylon de M8 (115) que se usaron en los pasos del 4–15.



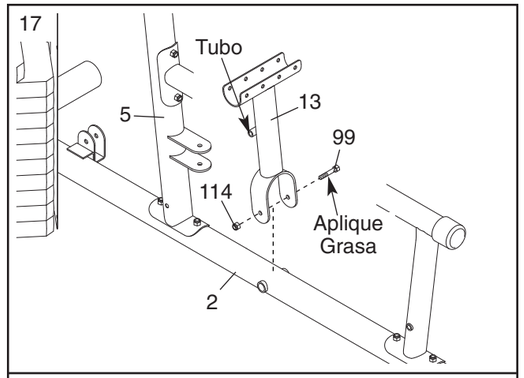






Ensamblaje del Brazo

17. Aplique grasa a un Perno de M10 x 108mm (99). Oriente la Armadura de Prensa (13) de manera que el tubo soldado esté en el costado hacia el Montante Vertical Izquierdo (5). Una la Armadura de Prensa con la Base Izquierda (2) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **No sobre apriete la Contratuerca; la Armadura de Prensa debe pivotar fácilmente.**



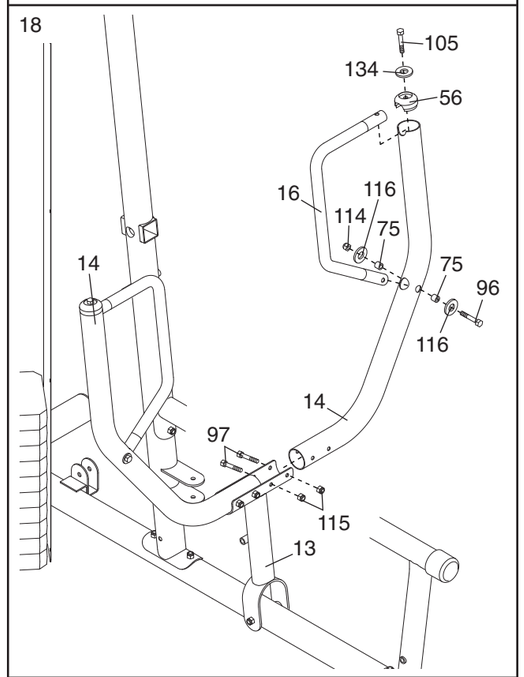
18. Saque el Perno Botón de M10 x 45mm (105) del Brazo de Prensa (14).

    Una el Manubrio de Prensa (16) con el Brazo de Prensa (14) con un Perno de M10 x 65mm (96), dos Arandelas de M10 (116), dos Espaciadores de 12mm (75), y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **No apriete la Contratuerca todavía.**

    Una la Tapa del Brazo de Prensa (56) con el Brazo de Prensa (14) con un Perno Botón de M10 x 45mm (105) y una Arandela Grande de M10 (134). **Apriete la Contratuerca de Nylon de M10 (114) usada arriba.**

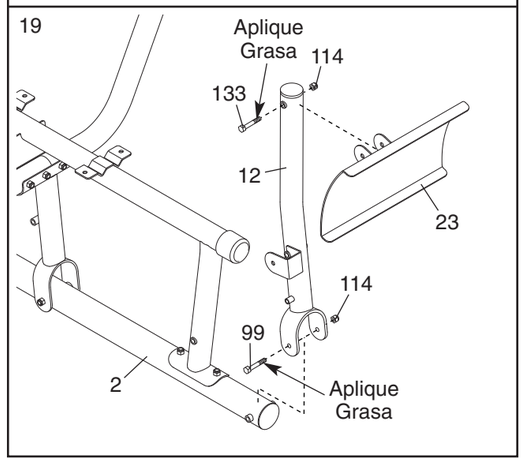
    Una el Brazo de Prensa (14) con la Armadura de Prensa (13) con dos Pernos de M8 x 70mm (97) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (115).

    Repita este paso con el otro Brazo de Prensa (14).



19. Aplique grasa a un Perno de M10 x 108mm (99). Una la Armadura de Prensa para las Piernas (12) con la Base Izquierda (2) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **No sobre apriete la Contratuerca; la Armadura de Prensa para las Piernas debe pivotar fácilmente.**

    Aplique grasa a un Perno de M10 x 77mm (133). Una la Placa para los Pies (23) con la Armadura de Prensa para las Piernas (12) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **Verifique que la calcomanía en la Placa para los Pies quede con el lado correcto hacia arriba. No sobre apriete la Contratuerca; Placa para los Pies debe pivotar fácilmente.**



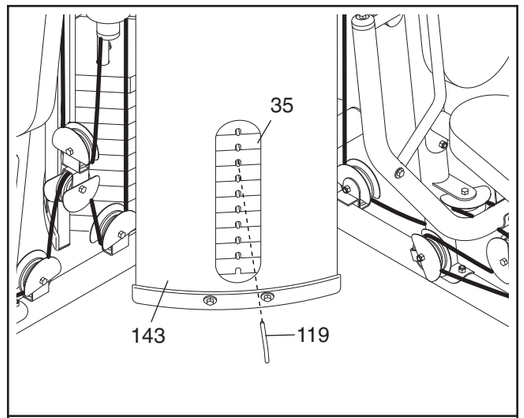
AJUSTE

Esta sección explica como ajustar el sistema de pesas. Vea las GUIAS DE EJERCICIO en la página 31 para ver información importante sobre como obtener el máximo beneficio de su programa de ejercicio. También, refiérase a la guía de ejercicio que acompaña este manual para ver la forma correcta de cada ejercicio.

Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el sistema de pesas. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente. El sistema de pesas se puede limpiar con una tela húmeda y detergente no abrasivo. No use solventes.

CÓMO CAMBIAR LOS NIVELES DE LAS PESAS

Para cambiar el nivel de una pila de pesas, inserte el Pasador de Pesas (119) debajo de la Pesa (35) que desea. Inserte el Pasador de Pesas de manera que el extremo doblado toque la pila de pesas. Gire el extremo doblado hacia abajo. **Nota: Tenga cuidado de no arañarse cuando este tratando de alcanzar a través del orificio en la Cubierta Delantera (15, 143). No use una Pesa Superior por si sola (34, no se muestra aquí).**

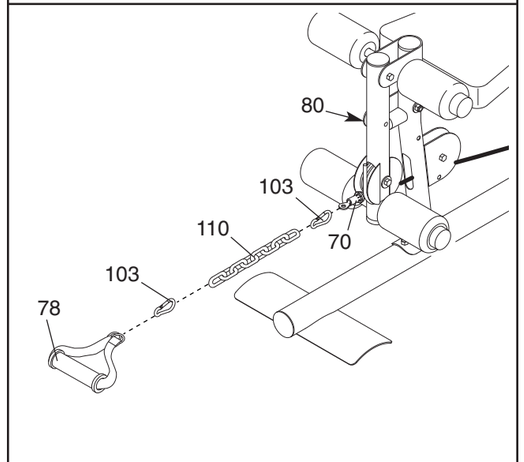


Nota: Debido a la diferencia de los cables y las poleas, la resistencia real en cada estación de ejercicios puede variar con el peso seleccionado. Refiérase a la TABLA DE RESISTENCIA DE PESO en la página 27 para encontrar la cantidad real de resistencia en cada estación.

COMO INSTALAR LOS ACCESORIOS A LA ESTACION DE POLEAS

Una el Manubrio (78) con el Cable de la Palanca para las Piernas (70) en la estación de poleas inferior con el Soporte del Cable (103). Para algunos ejercicios, la Cadena (110) debe instalarse entre el Manubrio y el Cable con dos Soportes del Cable. **Ajuste el largo de la Cadena entre el Manubrio y el Cable de manera que el Manubrio quede en la posición correcta de partida para hacer el ejercicio que quiere.**

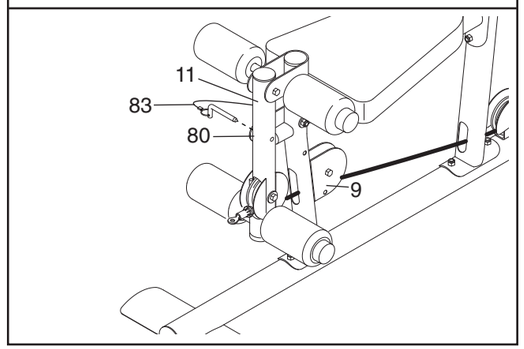
La Barra Lateral (no se muestra aquí), el Tirante Abdominal (no se muestra aquí), o el Manubrio (78) puede ser instalado en cualquier estación de poleas de la misma manera. Siempre engrane la placa de seguridad cuando esté usando la estación de poleas inferior (vea COMO USAR LA PLACA DE SEGURIDAD más adelante).



COMO USAR LA PLACA DE SEGURIDAD

Cuando use la estación de poleas inferior, engrane el Pasador de la Pata (83) en la Placa de Seguridad (80) y en la Palanca para las Piernas (11).

Para usar la Palanca para las Piernas (11), engrane el Pasador de la Pata (83) en la Placa de Seguridad (80) y la Armadura del Asiento Derecha (9).



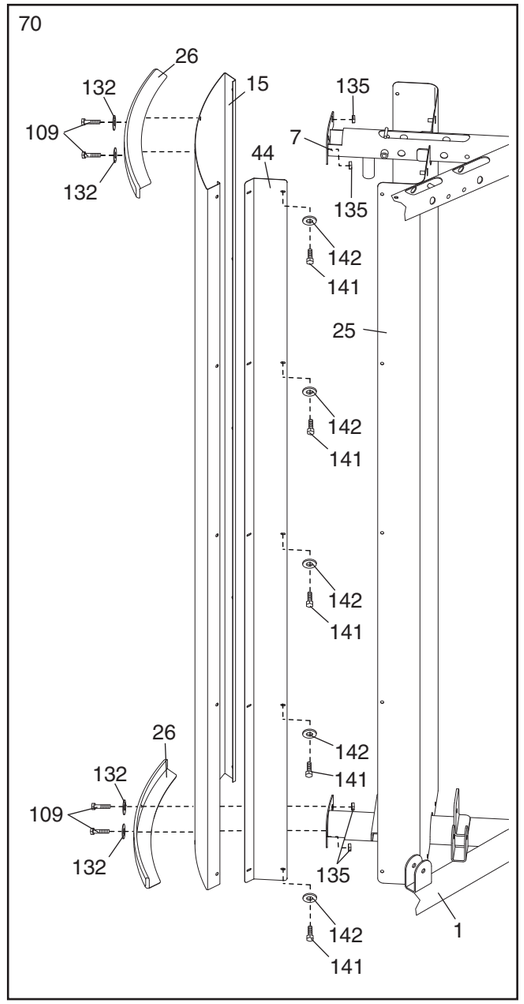
70. Presione las dos Cubiertas (26) sobre la Cubierta Delantera Derecha (15), la cual tiene una apertura más corta que la de la Cubierta Delantera Izquierda (no se muestra aquí). Instale la Cubierta en la Armadura Superior Derecha (7) y la Base Derecha (1) con cuatro Tornillos de M6 x 22mm (109), cuatro Arandelas de M6 (132), y cuatro Contratuercas de Nylon de M6 (135). **No apriete las Contratuercas de Nylon. Instale la Cubierta Delantera Izquierda (no se muestra aquí) de la misma manera.**

    Ponga una Cubierta Lateral (44) en la Cubierta Trasera (25) con cinco Tornillos de M5 x 9mm (141) y cinco Arandelas de M5 (142). **Una la Cubierta Lateral a la Cubierta Delantera Derecha (15) en la misma manera.**

    Una las otras tres Cubiertas Laterales (44) con las Cubiertas Delanteras (15, 143 [no se muestra aquí]) y las Cubiertas Traseras (25) de la misma manera.

    Apriete las ocho Contratuercas de Nylon de M6 (135).

70



71. Asegúrese de que todas las piezas estén ajustados apropiadamente. El uso de todas las piezas restantes se explicará en la sección de AJUSTE, que se inicia en la página 25 de este manual del usuario.

    Antes de usar el sistema de entrenamiento, jale cada cable algunas veces para asegurarse de que los cables se muevan suavemente sobre las poleas. Si uno de los cables no se mueve suavemente, encuentre y corrija el problema. **IMPORTANTE: Si los cables no son instalados apropiadamente, tal vez se puedan dañar cuando se use una cantidad grande de peso. Vea las DIAGRAMAS DE CABLES en las páginas 28 y 29 de este manual para verificar la manera correcta en que debe guir los cables. Si los cables están flojos, usted tendrá que arreglar esto apretando los cables. Vea MANTENIMIENTO en la página 30.**

20. Una el Parachoques para las Piernas (76) en la Armadura del Asiento Derecha (9) con un Tornillo Taladro de M4 x 16mm (113) y una Arandela de M4 (131). Aplique grasa a un Perno de M10 x 75mm (104). Conecte la Palanca para las Piernas (11) en la Armadura del Asiento Derecho (9) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **Verifique que la vara en "U" quede en el costado indicado de la Palanca para las Piernas. No sobre apriete la Contratuerca; la Palanca para las Piernas debe pivotar fácilmente.**

21. Sostenga la Barra de Auxilio de Flexiones de Piernas (21) alrededor del Montante Vertical Trasero (6) y del Montante Vertical Izquierdo (5) como se muestra. **Verifique que la Barra de Auxilio de Flexiones de Piernas quede por debajo de la vara que se indica.** Una el Abrazadera Cruzada (64) con la Barra de Auxilio de Flexiones de Piernas (21) con un Perno de M10 x 232mm (108), dos Arandelas de M10 (116), y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **No apriete la Contratuerca todavía.**

    Aplique grasa a un Perno de M10 x 232mm (108). Una la Barra de Auxilio de Flexiones de Piernas (21) con el Montante Vertical Izquierdo (5) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **No sobre apriete la Contratuerca; la Barra de Auxilio de Flexiones de Piernas debe pivotar fácilmente. Apriete la Contratuerca de Nylon de M10 (114) usada arriba.**

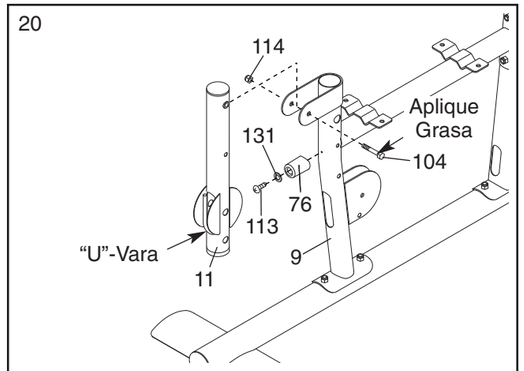
    Una el Pasador de la Barra de Auxilio de Flexiones de Piernas (67) con la Barra de Auxilio de Flexiones de Piernas (21) con un Perno de M10 x 85mm (107), dos Arandelas de M10 (116), un Espaciador de 12mm (75) y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **No sobre apriete la Contratuerca; el Pasador de la Barra de Auxilio de Flexiones de Piernas debe pivotar fácilmente.** Engrane el Pasador sobre la vara sobre el Montante Vertical Trasero (6).

22. Humedezca el extremo inferior del Brazo de Mariposa Izquierdo (18) con agua con jabón. Deslice la Almohadilla de Espuma Grande (79) sobre el Brazo de Mariposa.

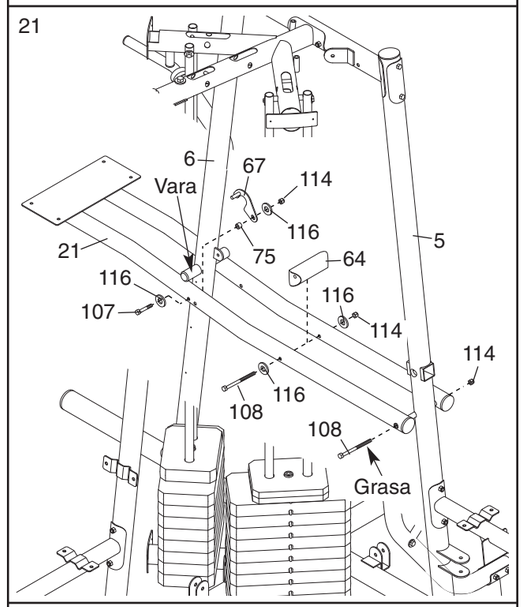
    Nota: Para este paso se necesita una bolsa de grasa completa. Aplique grasa a un Perno de M10 x 86mm (92) y los costados que se indican de un Buje de Brazo Superior e Inferior (59, 45). Una el Brazo de Mariposa Izquierdo (18) con la Armadura de Mariposa (22) con el Perno, una Arandela de M10 Grande (134), los dos Bujes del Brazo, y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **Verifique que la cabeza del perno cabe dentro del orificio en la Armadura de Mariposa.**

    Repita este paso con el otro Brazo de Mariposa Izquierdo (17).

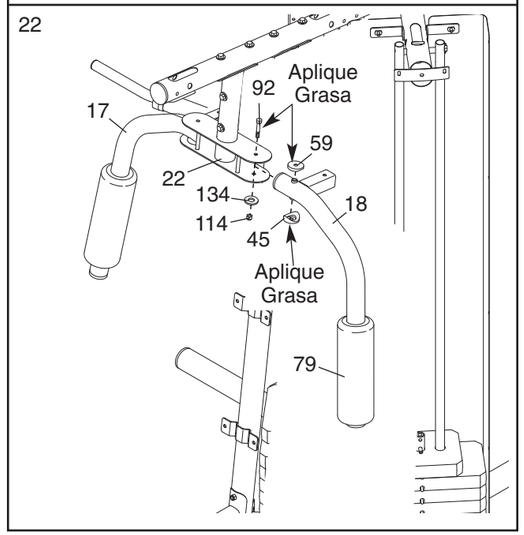
20



21



22



Ensamblaje de los Cables

23. **Vea los Diagramas de Cables en las páginas 28 y 29 al armar los cables y para identificar los cables.**

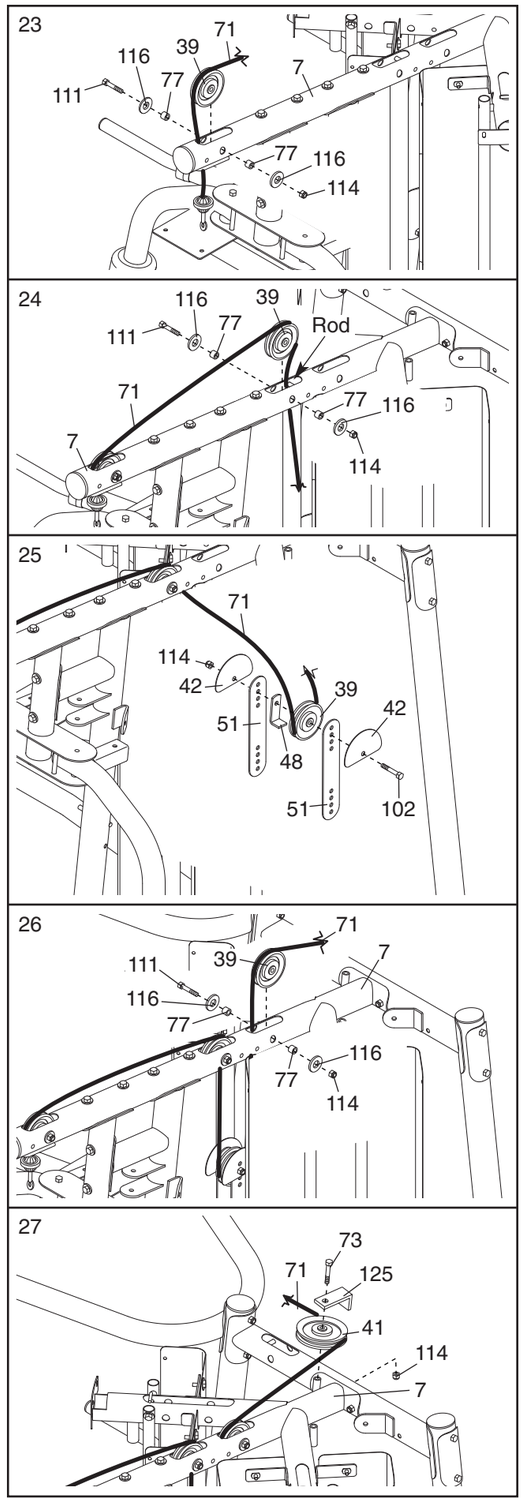
    Encuentre el Cable Lateral (71). Encamine el Cable hacia arriba por medio de la Armadura Superior Derecha (7) y por sobre una Polea de 90mm (39). **Verifique que el Cable quede entre la Polea y la vara en la Armadura Superior.** Instale la Polea dentro de la Armadura Superior con un Perno de M10 x 80mm (111), dos Arandelas de M10 (116), dos Espaciadores de 19mm (77), y una Contratuerca de Nylon de M10 (114).

24. Encamine el Cable Lateral (71) sobre una Polea de 90mm (39) y hacia abajo a través de la Armadura Superior Derecha (7). **Verifique que el Cable quede entre la Polea y la vara en la Armadura Superior.** Instale la Polea dentro de la Armadura Superior con un Perno de M10 x 80mm (111), dos Arandelas de M10 (116), dos Espaciadores de 19mm (77), y una Contratuerca de Nylon de M10 (114).

25. Envuelva el Cable Lateral (71) por debajo de la Polea de 90mm (39). Una la Polea, una Trampa de Cable Pequeña (48), y dos Escudos de Protección Medio (42) en el segundo orificio desde la parte de arriba de las dos Placas de la Polea (51) con un Perno de M10 x 52mm (102) y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en la ranura de la Polea.**

26. Encamine el Cable hacia arriba por medio de la Armadura Superior Derecha (7) y por sobre una Polea de 90mm (39). **Verifique que el Cable quede entre la Polea y la vara en la Armadura Superior.** Instale la Polea dentro de la Armadura Superior con un Perno de M10 x 80mm (111), dos Arandelas de M10 (116), dos Espaciadores de 19mm (77), y una Contratuerca de Nylon de M10 (114).

27. Envuelva el Cable Lateral (71) alrededor de una Polea de 115mm (41). Una la Polea y una Trampa de Cable Grande (125) con la Armadura Superior Derecha (7) con un Perno de M10 x 110mm (73) y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en la ranura de la Polea.**



66. Una el Respaldo Izquierdo (33) con la Armadura del Respaldo (27) con dos Tornillos de M6 x 16mm (85), un Tornillo de M6 x 35mm (139), y una Arandela de M6 (132).

    Deslice la Armadura del Respaldo (27) al Montante Vertical Izquierdo (5). Engrane la Perilla (121) en el Montante Vertical y la Armadura del Respaldo, y gírela en la dirección de las manecillas del reloj hasta que quede apretada.

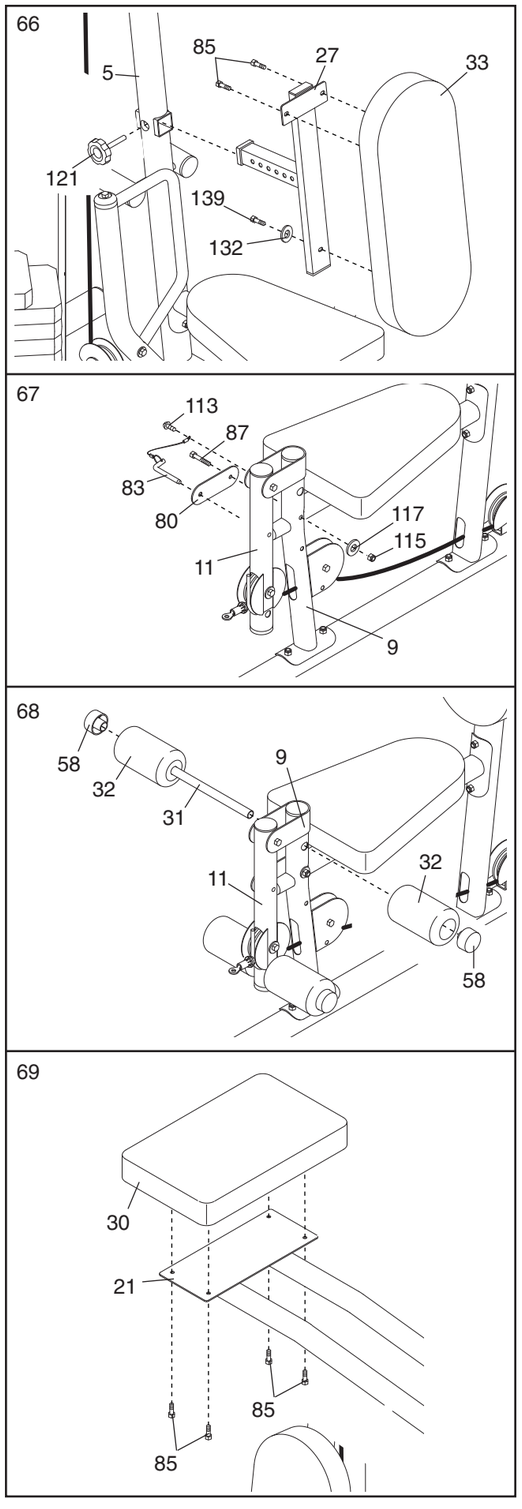
67. Una la Placa de Seguridad (80) a la Armadura del Asiento Derecha (9) con un Perno de Hombro de M8 x 69mm (87), y una Arandela de M8 (117), y una Contratuerca de Nylon de M8 (115). **No apriete la Contratuerca demasiado; la Placa de Seguridad debe poder girar con facilidad.**

    Una el Pasador de la Pata (83) con la Armadura del Asiento Derecha (9) con un Tornillo Taladro de M4 x 16mm (113). Inserte el Pasador de la Pata a través de la Placa de Seguridad (80) y la Palanca para las Piernas (11).

68. Deslice el Tubo de la Almohadilla (31) a través de la Armadura del Asiento Derecha (9). Deslice dos Almohadillas de Esponja Pequeñas (32) sobre el Tubo de la Almohadilla. Presione dos Tapas de Esponja (58) en el Tubo de la Almohadilla.

    Repita este paso con la Palanca para las Piernas (11).

69. Una la Almohadilla de Rodillas (30) a la Barra de Auxilio de Flexiones de Piernas (21) con cuatro Tornillos de M6 x 16mm (85).



62. Envuelva el Cable de Prensa (69) sobre una Polea de 90mm (39). Una la Polea, dos Arandelas de M10 (116), y dos Escudos de Protección Medio (42) con la Base Izquierda (2) con un Perno de M10 x 52mm (102) y una Contratuerca de Nylon de M10 (114).

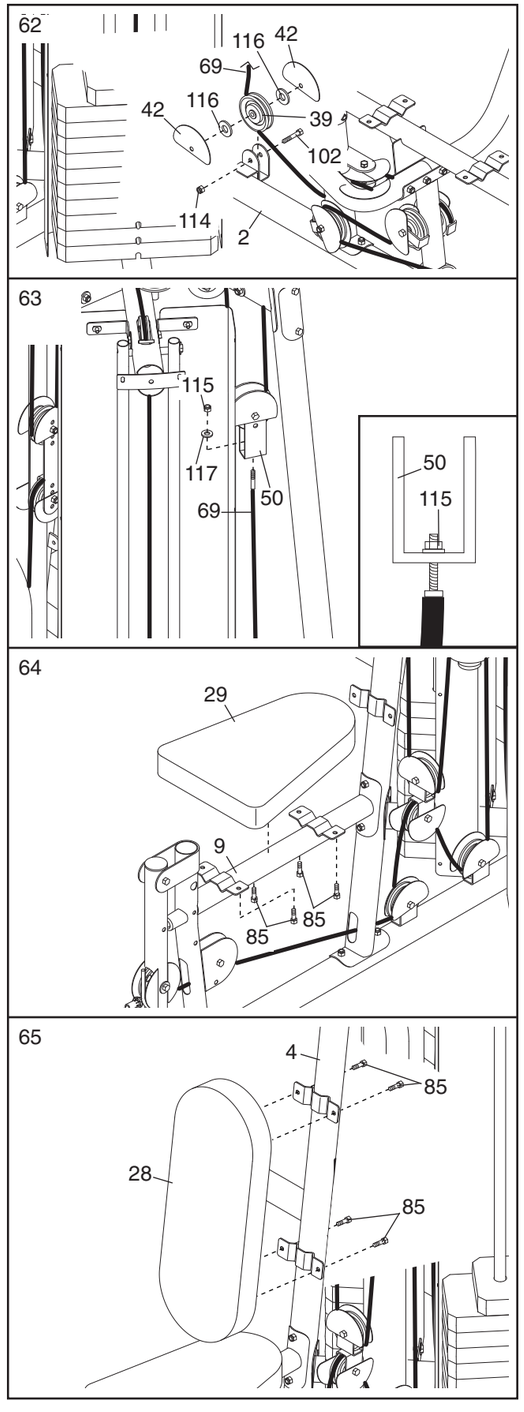
63. Una el extremo del Cable de Prensa para las Piernas (69) con el Soporte en “U” (50) con una Arandela de M8 (117) y una Contratuerca de Nylon de M8 (115). **Nota: No apriete la Contratuerca en forma completa; debería ser apretada de tal manera que solo dos hilos del Cable se vean más allá de la Contratuerca, como se muestra en el dibujo interior.**

Ensamblaje del Asiento

64. Una el Asiento (29) con la calcomanía que tiene el número de serie en la parte de abajo, con la Armadura del Asiento Derecha (9) con cuatro Tornillos de M6 x 16mm (85).

    Repita este paso con el otro Asiento (29) y la Armadura del Asiento Izquierda (no se muestra aquí).

65. Una el Respaldo Derecho (28) al Montante Vertical Derecho (4) con cuatro Tornillos de M6 x 16mm (85).



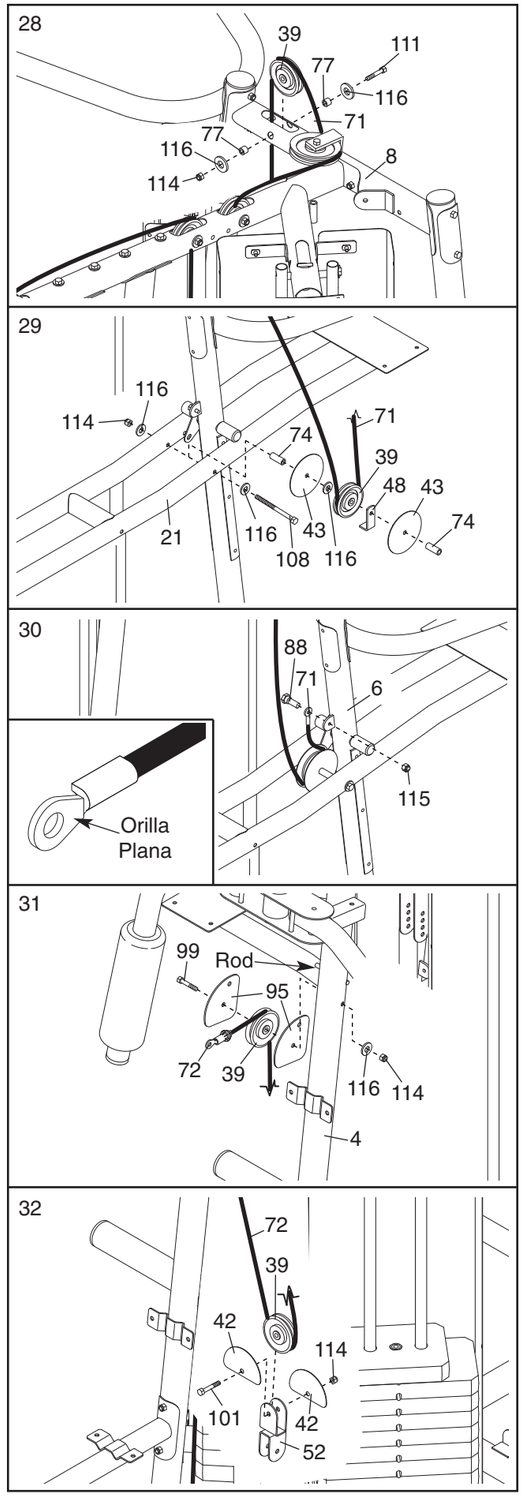
28. Encamine el Cable Lateral (71) sobre una Polea de 90mm (39) y hacia abajo a través de la Armadura Superior Izquierda (8). Instale la Polea dentro de la Armadura Superior con un Perno de M10 x 80mm (111), dos Arandelas de M10 (116), dos Espaciadores de 19mm (77), y una Contratuerca de Nylon de M10 (114).

29. Envuelva el Cable Lateral (71) por debajo de una Polea de 90mm (39). Una la Polea, una Trampa de Cable Pequeña (48), y dos Escudos de Protección Completo (43) con la Barra de Auxilio de Flexiones de Piernas (21) con un Perno de M10 x 232mm (108), tres Arandelas de M10 (116), dos Espaciadores de 40mm (74), y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en la ranura de la Polea.**

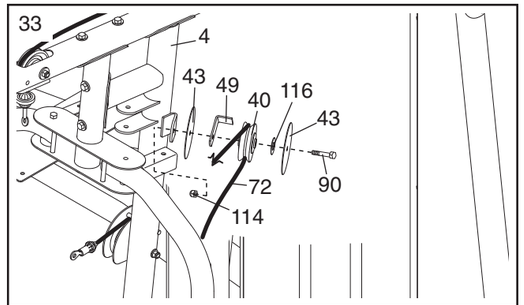
30. Una el Cable Lateral (71) al soporte sobre el Montante Vertical Trasero (6) con un Perno de Hombro de M8 x 22mm (88) y una Contratuerca de Nylon de M8 (115). **Verifique que la orilla plana del Cable quede en contra del soporte.**

31. **Localice el Cable Abdominal (72).** Envuelva el Cable sobre una Polea de 90mm (39). Una la Polea y los dos Escudos de Protección Cuarto (95) con el Montante Vertical Derecho (4) con un Perno de M10 x 108mm (99), una Arandela de M10 (116), y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **Verifique que la vara quede insertada a través de ambos Escudos de Protección Cuarto y que esté sobre el Cable.**

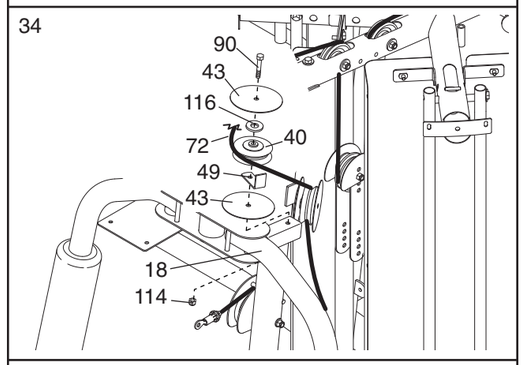
32. Envuelva el Cable Abdominal (72) por debajo de la Polea de 90mm (39). Una la Polea y dos Escudos de Protección Medio (42) al Soporte en “U” Doble (52) con un Perno de M10 x 48mm (101) y una Contratuerca de Nylon de M10 (114).



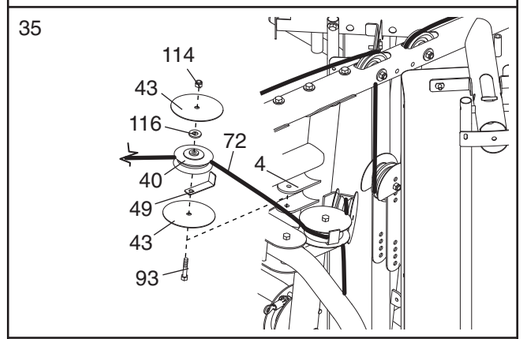
33. Envuelva el Cable Abdominal (72) sobre la Polea en “V” (40). Una la Polea en “V”, una Trampa de Cable (49), una Arandela de M10 (116), y dos Escudos de Protección Completo (43) con el Montante Vertical Derecho (4) con un Perno de M10 x 61mm (90) y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en la ranura de la Polea.**



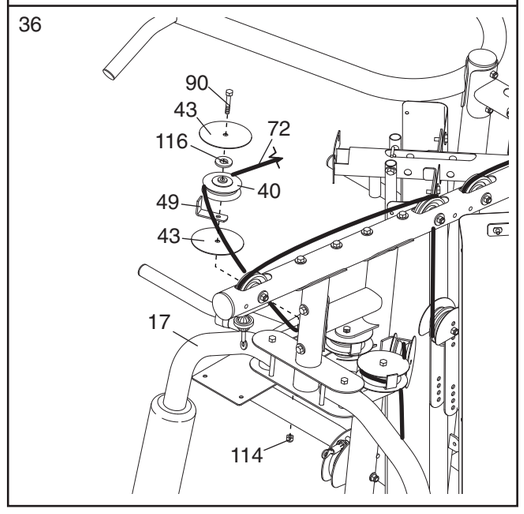
34. Envuelva el Cable Abdominal (72) alrededor de la Polea en “V” (40). Una la Polea en “V”, una Trampa de Cable (49), una Arandela de M10 (116), y dos Escudos de Protección Completo (43) con el Brazo de Mariposa Izquierdo (18) con un Perno de M10 x 61mm (90) y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en la ranura de la Polea.**



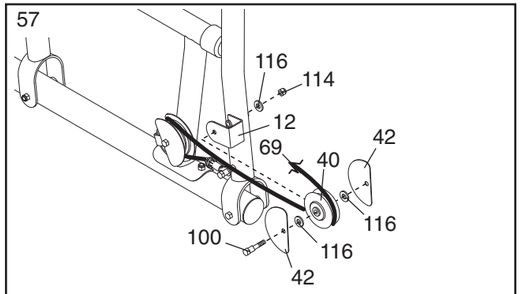
35. Envuelva el Cable Abdominal (72) alrededor de la Polea en “V” (40). Una la Polea en “V”, una Trampa de Cable (49), una Arandela de M10 (116), y dos Escudos de Protección Completo (43) con el Montante Vertical Derecho (4) con un Perno de M10 x 68mm (93) y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en la ranura de la Polea.**



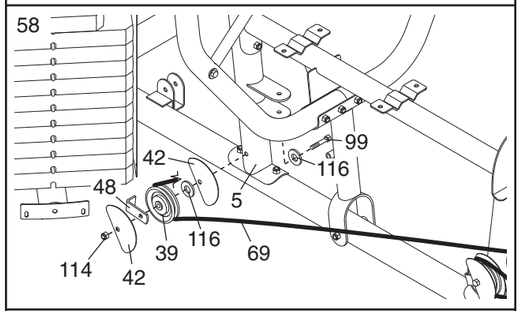
36. Envuelva el Cable Abdominal (72) alrededor de la Polea en “V” (40). Una la Polea en “V”, una Trampa de Cable (49), una Arandela de M10 (116), y dos Escudos de Protección Completo (43) con el Brazo de Mariposa Derecho (17) con un Perno de M10 x 61mm (90) y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en la ranura de la Polea.**



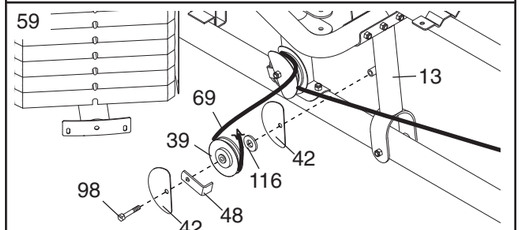
57. Envuelva el Cable de Prensa (69) por debajo de una Polea en “V” (40). Una la Polea en “V”, dos Escudos de Protección Medio (42) y dos Arandelas de M10 (116) con la Armadura de Prensa para las Piernas (12) con un Perno de M10 x 118mm (100), una Arandela de M10 (116), y una Contratuerca de Nylon de M10 (114).



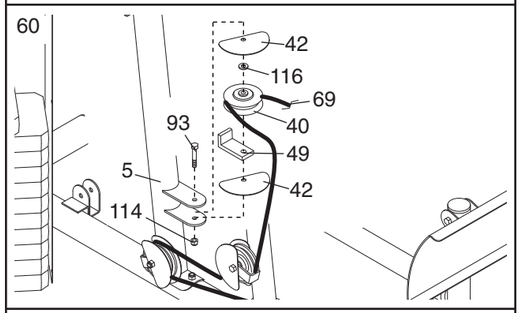
58. Envuelva el Cable de Prensa (69) sobre una Polea de 90mm (39). Una la Polea, dos Escudos de Protección de Medio Dedo (42), una Trampa de Cable Pequeña (48), y una Arandela de M10 (116) con el Montante Vertical Izquierdo (5) con un Perno de M10 x 108mm (99), una Arandela de M10 (116), y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en la ranura de la Polea.**



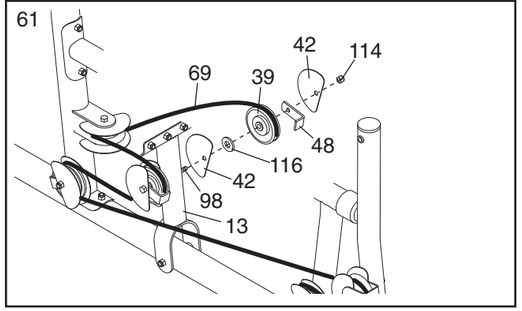
59. Envuelva el Cable de Prensa (69) sobre una Polea de 90mm (39). Una la Polea, dos Escudos de Protección Medio (42), una Trampa de Cable Pequeña (48), y una Arandela de M10 (116) con la Armadura de Prensa (13) con un Perno de M10 x 135mm (98). **Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en la ranura de la Polea.**



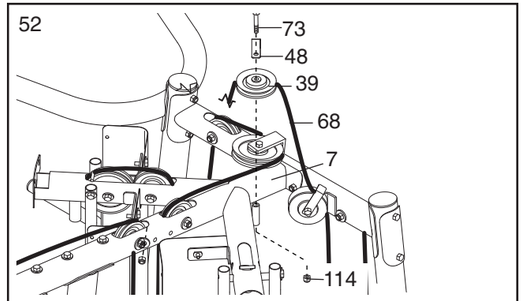
60. Envuelva el Cable de Prensa (69) alrededor de una Polea en “V” (40). Una la Polea en “V”, dos Escudos de Protección Medio (42), una Trampa de Cable (49), y una Arandela de M10 (116) con el Montante Vertical Izquierdo (5) con un Perno de M10 x 68mm (93) y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en la ranura de la Polea.**



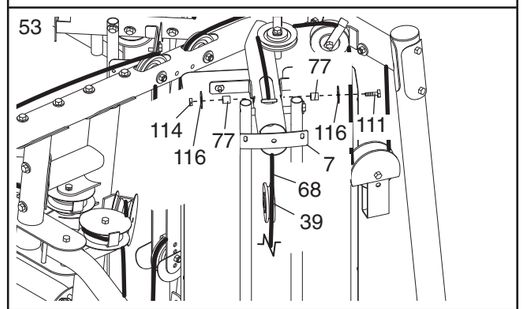
61. Envuelva el Cable de Prensa (69) alrededor de una Polea de 90mm (39). Una la Polea, dos Escudos de Protección Medio (42), una Trampa de Cable Pequeña (48), y una Arandela de M10 (116) con la Armadura de Prensa (13) con un Perno de M10 x 135mm (98) se usa en el paso 59 y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en la ranura de la Polea.**



52. Envuelva el Cable de la Pila Derecha (68) por debajo de una Polea de 90mm (39). Una la Polea y una Trampa de Cable Pequena (48) con la Armadura Superior Derecha (7) con un Perno de M10 x 110mm (73) y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en la ranura de la Polea.**

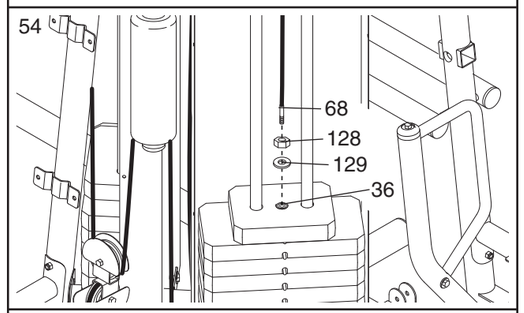


53. Encamine el Cable de la Pila Derecha (68) hacia abajo mediante la Armadura Superior Derecha (7) y sobre una Polea de 90mm (39). Una la Polea dentro de la Armadura Superior con un Perno de M10 x 80mm (111), dos Arandelas de M10 (116), dos Espaciadores de 19mm (77), y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en la ranura de la Polea.**

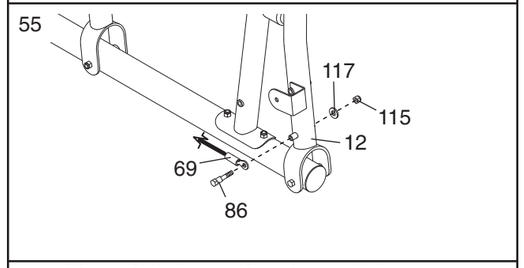


54. Fije una Arandela de M12 (129) sobre el Tubo de Pesas Largo (36). Pase una Tuerca de M12 (128) completamente sobre el Cable de la Pila Derecha (68).

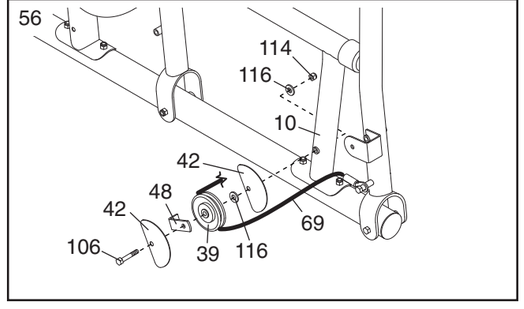
    Pase el Cable de la Pila Derecha (68) por el Tubo de Pesas Largo (36). Apriete la Tuerca de M12 (128) en contra de la Arandela de M12 (129).



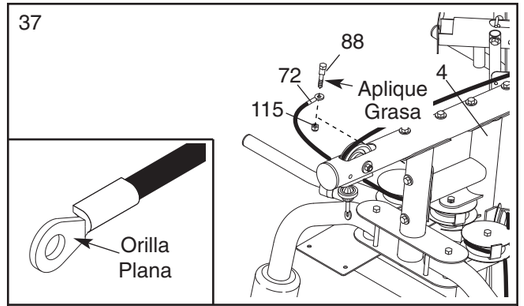
55. **Ubique el Cable de Prensa (69).** Aplique grasa al hombro de un Perno de Hombro de M8 x 86mm (86). Una el Cable con la Armadura de Prensa para las Piernas (12) con el Perno, una Arandela de M8 (117) y una Contratuerca de Nylon de M8 (115). **Verifique que el Cable puede girar fácilmente alrededor del hombro del Perno.**



56. Envuelva el Cable de Prensa (69) alrededor de una Polea de 90mm (39). Una la Polea, dos Escudos de Protección Medio (42), una Trampa de Cable Pequeña (48), y una Arandela de M10 (116) con la Armadura del Asiento Izquierda (10) con un Perno de M10 x 103mm (106), una Arandela de M10 (116), y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en la ranura de la Polea.**

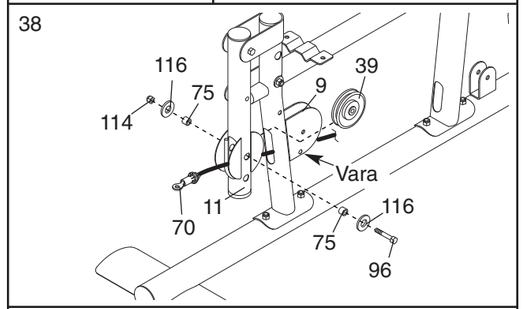


37. Aplique grasa al hombro de un Perno de Hombro de M8 x 22mm (88). Una el Cable Abdominal (72) al soporte sobre el Montante Vertical Derecho (4) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M8 (115). **Verifique que la orilla plana del Cable quede en contra del soporte sobre el Montante Vertical.**

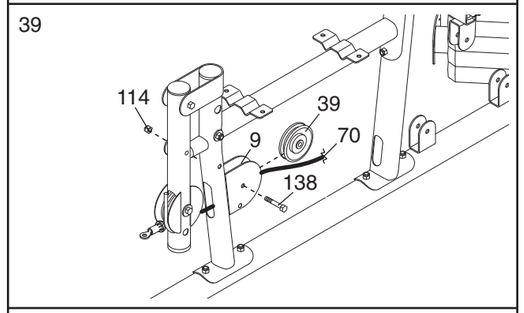


38. **Localice el Cable de la Palanca para las Piernas (70).** Encamine el Cable a través de la Palanca para las Piernas (11) y la Armadura del Asiento Derecha (9). Verifique que el Cable quede sobre la vara en la Armadura del Asiento.

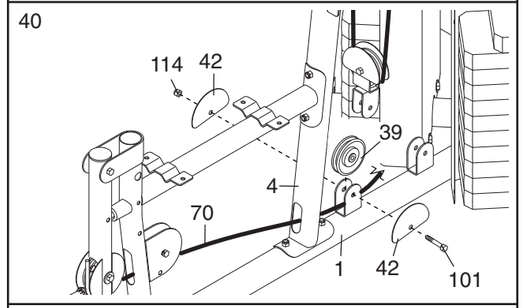
    Una la Polea de 90mm (39) dentro de la Palanca para las Piernas (11), sobre el Cable de la Palanca para las Piernas (70), con un Perno de M10 x 65mm (96), dos Arandelas de M10 (116), dos Espaciadores de 12mm (75), y una Contratuerca de Nylon de M10 (114).



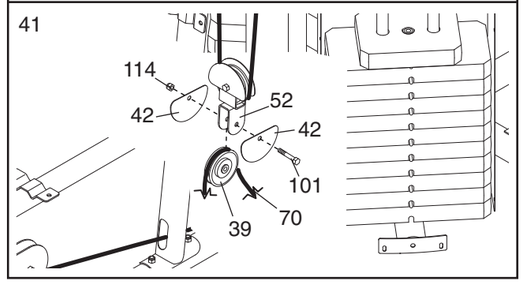
39. Una la Polea de 90mm (39) dentro de la Armadura del Asiento Derecha (9), sobre el Cable de la Palanca para las Piernas (70), con un Perno de M10 x 45mm (138) y una Contratuerca de Nylon de M10 (114).



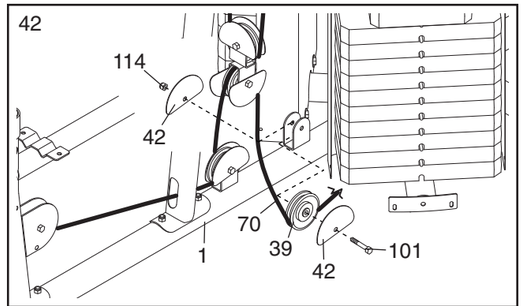
40. Encamine el Cable de la Palanca para las Piernas (70) a través del Montante Vertical Derecho (4) y por debajo de una Polea de 90mm (39). Una la Polea y dos Escudos de Protección Medios (42) con la Base Derecha (1) con un Perno de M10 x 48mm (101) y una Contratuerca de Nylon de M10 (114).



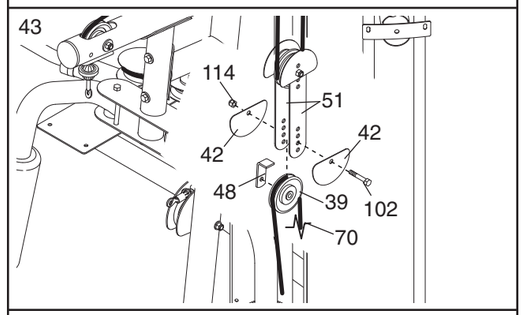
41. Envuelva el Cable de la Palanca para las Piernas (70) sobre una Polea de 90mm (39). Una la Polea y dos Escudos de Protección Medio (42) con el Soporte en “U” Doble (52) con un Perno de M10 x 48mm (101) y una Contratuerca de Nylon de M10 (114).



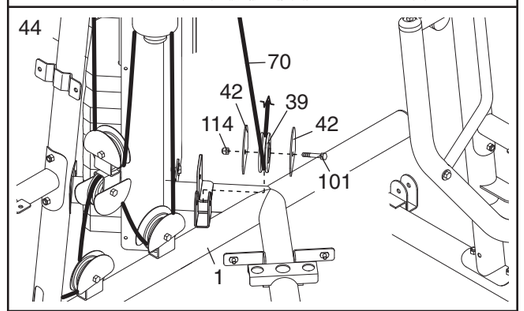
42. Envuelva el Cable de la Palanca para las Piernas (70) debajo de la Polea de 90mm (39). Una la Polea y dos Escudos de Protección Medio (42) con la Base Derecha (1) con un Perno de M10 x 48mm (101) y una Contratuerca de Nylon de M10 (114).



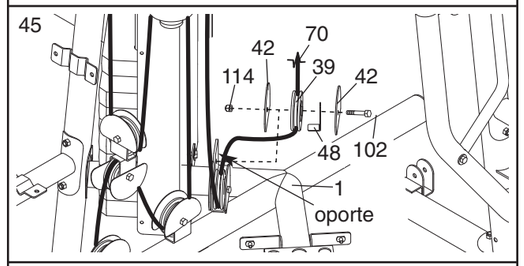
43. Envuelva el Cable de la Palanca para las Piernas (70) sobre una Polea de 90mm (39). Una la Polea, una Trampa del Cable Pequeña (48), y dos Escudos de Protección Medio (42) en el segundo agujero desde la parte inferior de las dos Placas de la Polea (51) con un Perno de M10 x 52mm (102) y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en la ranura de la Polea.**



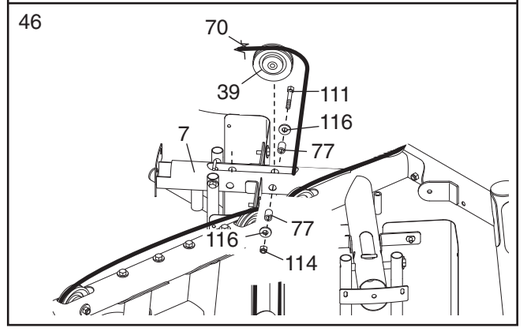
44. Envuelva el Cable de la Palanca para las Piernas (70) debajo de una Polea de 90mm (39). Una la Polea y dos Escudos de Protección Medio (42) con el Soporte en “U” sobre la Base Derecha (1) con un Perno de M10 x 48mm (101) y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **Verifique que los Escudos de Protección Completo queden en el costado exterior del Soporte en “U”.**



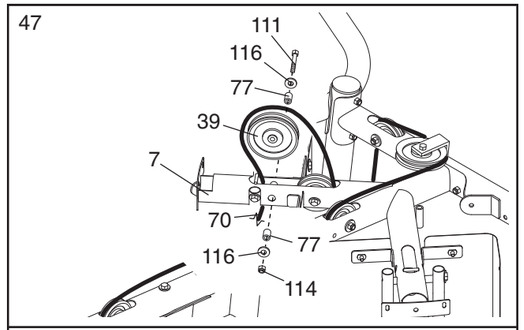
45. Envuelva el Cable de la Palanca para las Piernas (70) debajo de una Polea de 90mm (39). Una la Polea, una Trampa de Cable Pequeña (48) y dos Escudos de Protección Medio (42) con el soporte sobre la Base Derecha (1) con un Perno de M10 x 52mm (102) y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en la ranura de la Polea, y que el soporte quede entre la Polea y el Escudo de Protección Completo junto a la Contratuerca.**



46. Encamine el Cable de la Palanca para las Pierna (70) hacia arriba a través de la Armadura Superior Derecha (7) y sobre una Polea de 90mm (39). Una la Polea dentro de la Armadura Superior con un Perno de M10 x 80mm (111), dos Arandelas de M10 (116), dos Espaciadores de 19mm (77), y una Contratuerca de Nylon de M10 (114).

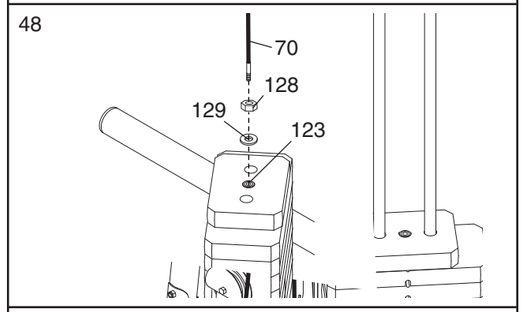


47. Encamine el Cable de la Palanca para las Piernas (70) sobre una Polea de 90mm (39) y hacia abajo a través de la Armadura Superior Derecha (7). Una la Polea dentro de la Armadura Superior con un Perno de M10 x 80mm (111), dos Arandelas de M10 (116), dos Espaciadores de 19mm (77), y una Contratuerca de Nylon de M10 (114).

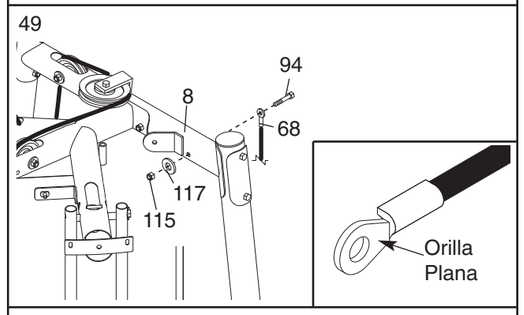


48. Fije una Arandela de M12 (129) sobre la cúspide del Tubo de las Pesas Corto (123). Atornille una Tuerca de M12 (128) completamente sobre el Cable de la Palanca para las Piernas (70).

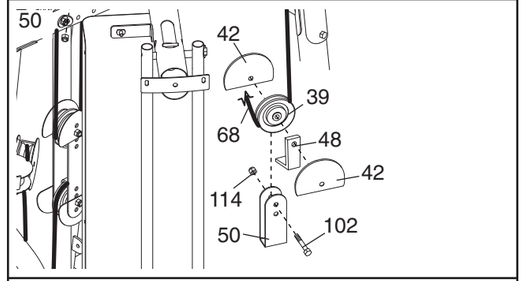
    Pase el Cable de la Palanca para las Piernas (70) por el Tubo de las Pesas Corto (123). Apriete la Tuerca de M12 (128) en contra de la Arandela de M12 (129).



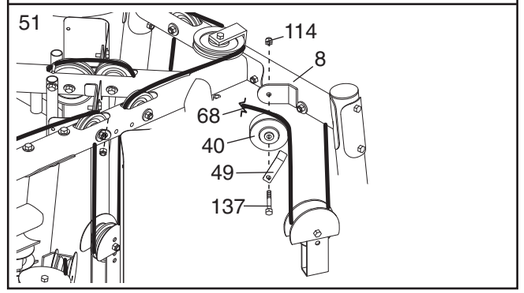
49. **Localice el Cable de la Pila Derecha (68).** Una el Cable con la Armadura Superior Izquierda (8) con un Perno de M8 x 80mm (94), y una Arandela de M8 (117), y una Contratuerca de Nylon de M8 (115). **Verifique que la orilla plana del Cable queda en contra del Montante Vertical.**



50. Envuelva el Cable de la Pila Derecha (68) por debajo de una Polea de 90mm (39). Una la Polea, una Trampa del Cable Pequeña (48), y dos Escudos de Protección Medio (42) con el orificio superior en el Soporte en “U” (50) que se indica con un Perno de M10 x 52mm (102) y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en la ranura de la Polea.**

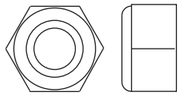


51. Envuelva el Cable de la Pila Derecha (68) sobre una Polea en “V” (40). Una la Polea en “V” y una Trampa de Cable (49) con la Armadura Superior Izquierda (8) con un Perno de M10 x 55mm (137) y una Contratuerca de Nylon de M10 (114). **Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en la ranura de la Polea.**

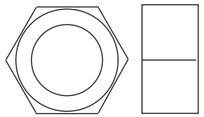


Contratuerca de Nylon de M6 (135)

Contratuerca de Nylon de M8 (115)

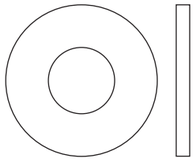


Contratuerca de Nylon de M10 (114)

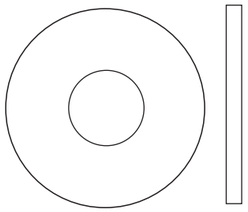


Tuerca de M12 (128)

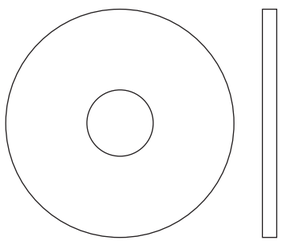
Arandela de M8 (117)



Arandela de M10 (116)



Arandela de M12 (129)

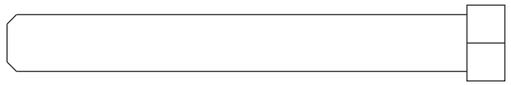


Arandela Grande de M10 (134)

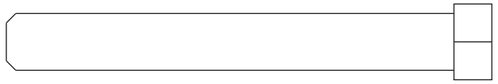
Arandela de M4 (131)

Arandela de M5 (142)

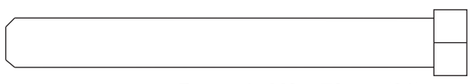
Arandela de M6 (132)



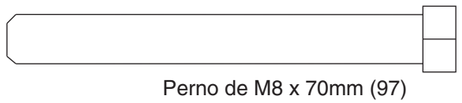
Perno de M10 x 77mm (133)



Perno de M10 x 75mm (104)



Perno de M8 x 72mm (91)



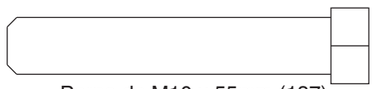
Perno de M8 x 70mm (97)

Perno de Hombro de M8 x 69mm (87)

Perno de M10 x 68mm (93)

Perno de M10 x 65mm (96)

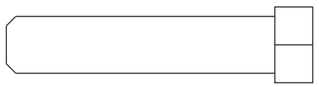
Perno de M10 x 61mm (90)



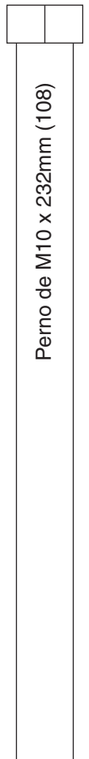
Perno de M10 x 55mm (137)

Perno de M10 x 52mm (102)

Perno de M10 x 48mm (101)



Perno de M10 x 45mm (138)

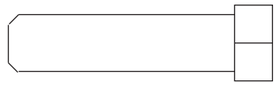


Perno de M10 x 232mm (108)

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE LAS PIEZAS

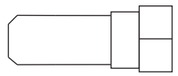
Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS en el centro de este manual. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**

Perno Boton de M10 x 45mm (105)



Tornillo de M10 x 38mm (82)

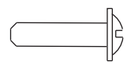
Tornillo de M6 x 35mm (139)



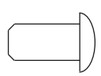
Perno de Hombro de M8 x 22mm (88)

Tornillo de M6 x 22mm (109)

Tornillo de M6 x 16mm (85)

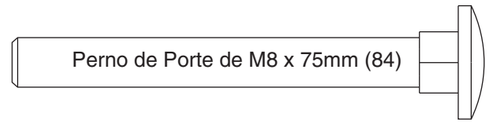


Tornillo Taladro de M4 x 16mm (113)

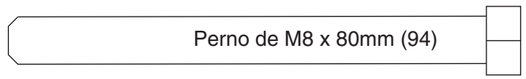


Tornillo de M6 x 12mm (124)

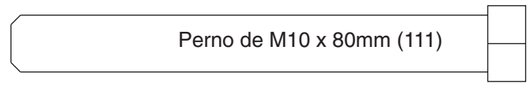
Tornillo de M5 x 9mm (141)



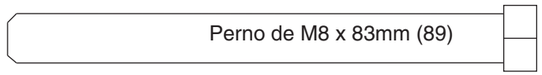
Perno de Porte de M8 x 75mm (84)



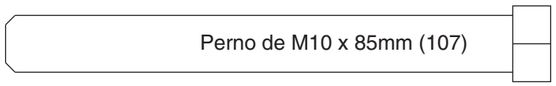
Perno de M8 x 80mm (94)



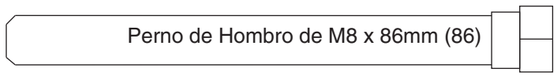
Perno de M10 x 80mm (111)



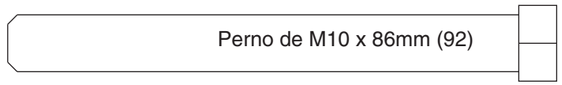
Perno de M8 x 83mm (89)



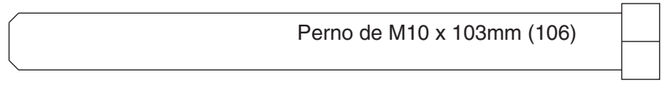
Perno de M10 x 85mm (107)



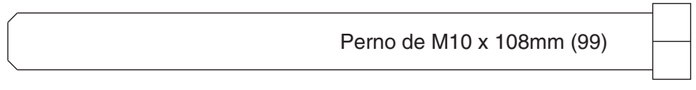
Perno de Hombro de M8 x 86mm (86)



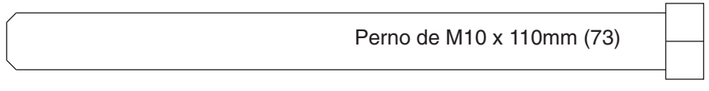
Perno de M10 x 86mm (92)



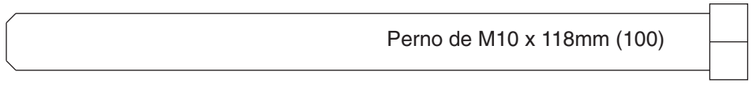
Perno de M10 x 103mm (106)



Perno de M10 x 108mm (99)

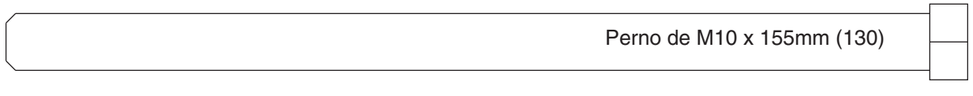


Perno de M10 x 110mm (73)



Perno de M10 x 118mm (100)

Perno de M10 x 135mm (98)



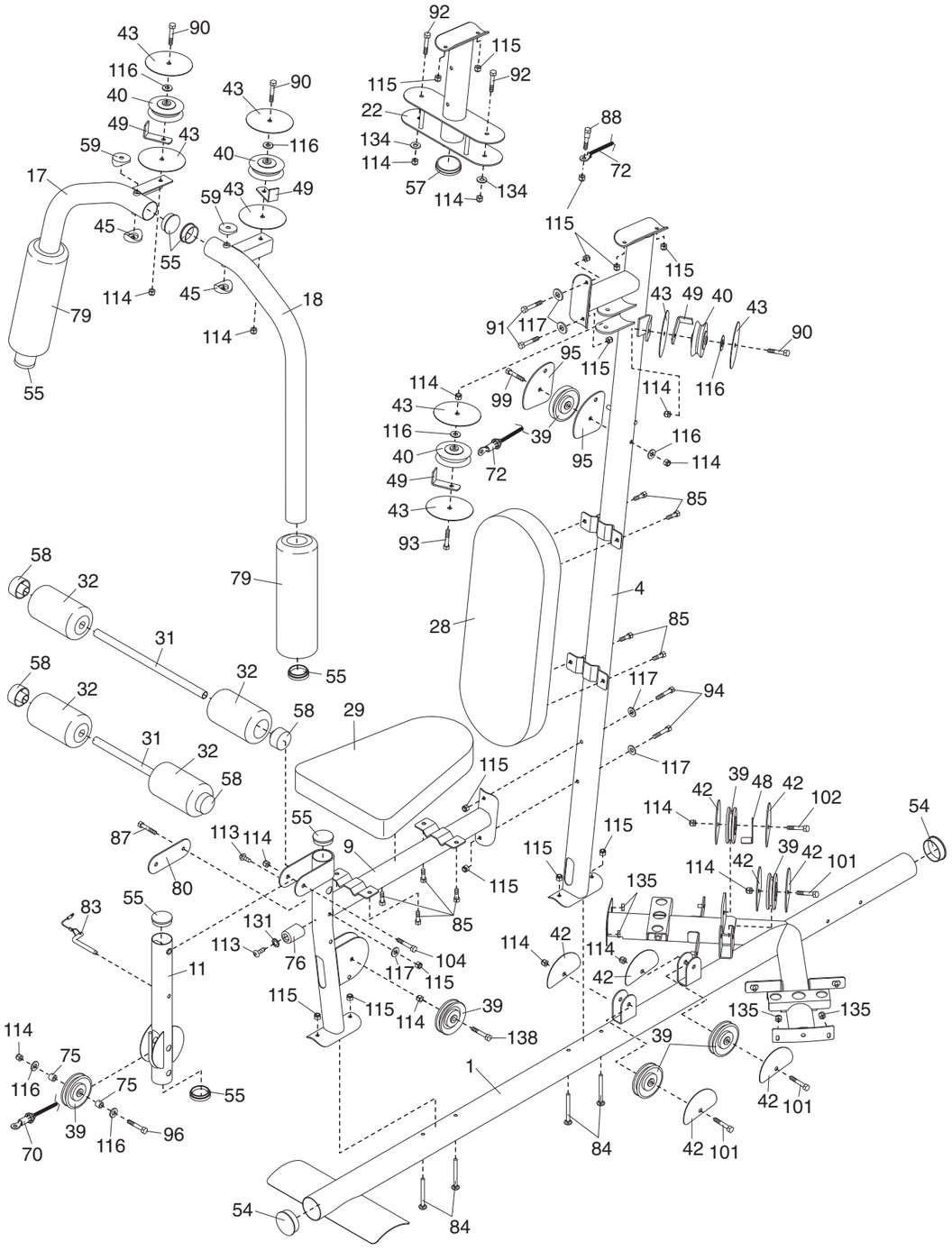
Perno de M10 x 155mm (130)

LISTA DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo WEEVSY3965.0 R1105A

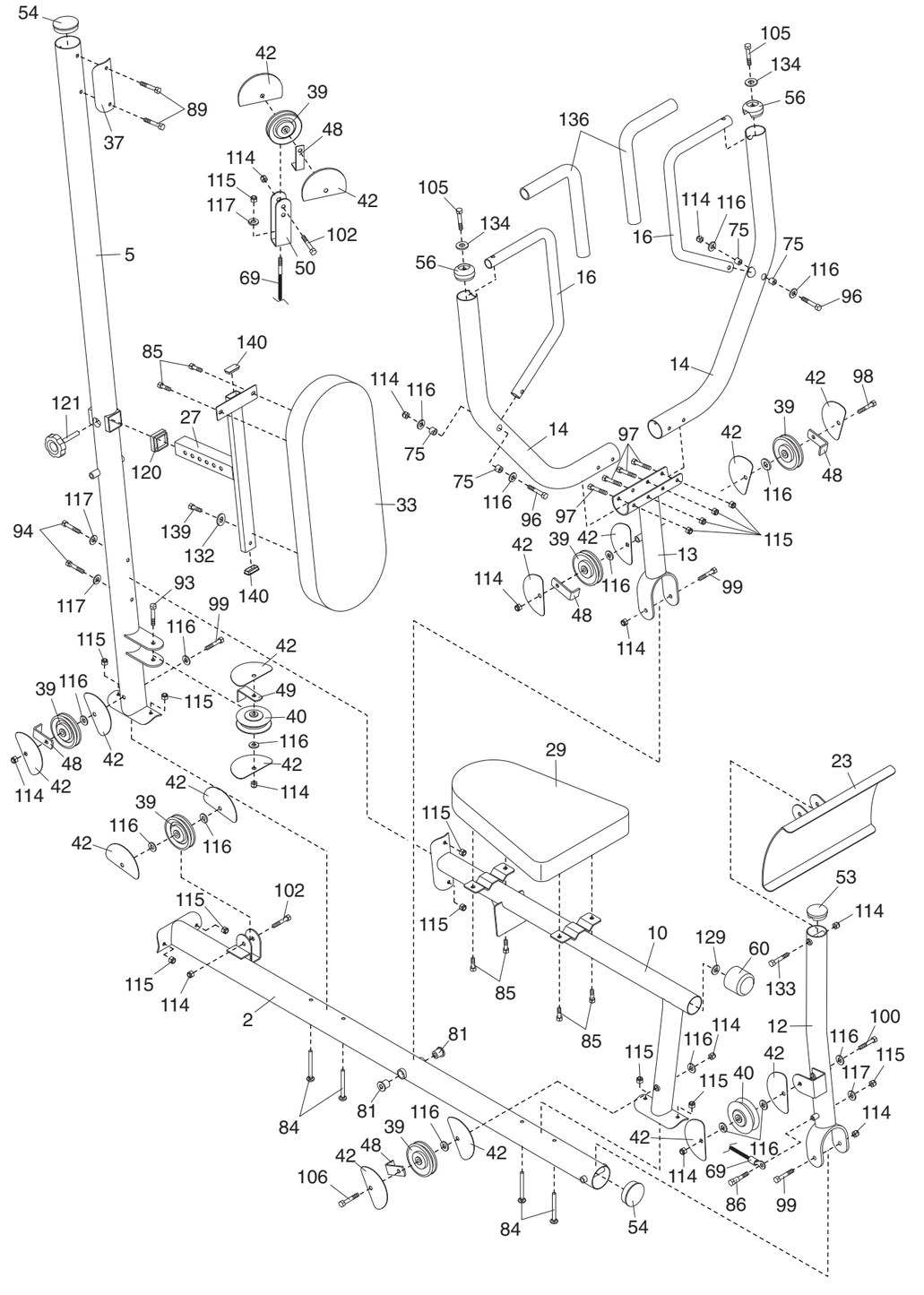
Núm	Ctd	Descripción
1	1	Base Derecha
2	1	Base Izquierda
3	1	Base Trasera
4	1	Montante Vertical Derecho
5	1	Montante Vertical Izquierdo
6	1	Montante Vertical Trasero
7	1	Armadura Superior Derecha
8	1	Armadura Superior Izquierda
9	1	Armadura del Asiento Derecha
10	1	Armadura del Asiento Isquierda
11	1	Palanca para las Piernas
12	1	Armadura de la Prensa para Piernas
13	1	Armdura de Prensa
14	2	Brazo de Prensa
15	1	Cubierta Delantera Derecha
16	2	Manubrio de Prensa
17	1	Brazo de Mariposa Derecho
18	1	Brazo de Mariposa Izquierdo
19	1	Brazo de Flexiones de Brazos
20	1	Brazo de Flexiones de Piernas
21	1	Barra de Auxilio de Flexiones de Piernas
22	1	Armadura de Mariposa
23	1	Placa para los Pies
24	4	Guía de Pesas
25	2	Cubierta Trasera
26	4	Cubierta
27	1	Armadura del Respaldo
28	1	Respaldo Derecho
29	2	Asiento
30	1	Almohadilla de Rodillas
31	2	Tubo de la Almohadilla
32	4	Almohadilla de Espuma Pequeña
33	1	Respaldo Izquierdo
34	2	Pesa Superior
35	18	Pesa
36	1	Tubo de Pesas Largo
37	1	Placa de Montante Vertical Izquierda
38	1	Placa de Montante Vertical Trasera
39	26	Polea de 90mm
40	7	Polea en “V”
41	1	Polea de 115mm
42	32	Escudo de Protección Medio
43	10	Escudo de Protección Completo
44	4	Cubierta Lateral
45	2	Buje del Brazo Inferior
46	1	Barra Lateral
47	2	Mango
48	10	Trampa del Cable Pequeña
49	6	Trampa de Cable
50	1	Soporte en “U”
51	2	Placa de la Polea
52	1	Soporte en “U’ Doble
53	3	Tapa Interna Redonda Grande de 50mm
54	7	Tapa Interna Redonda de 63mm
55	11	Tapa Interna Redonda de 50mm
56	2	Tapa del Brazo de Prensa
57	1	Tapa Interna Redonda de 56mm
58	4	Tapa de Espuma
59	2	Buje del Brazo Superior
60	1	Tapa Extrerna de 50mm
61	4	Tapa Interna Redonda de 32mm
62	2	Tapa del Brazo de Flexiones de Piernas
63	2	Tapa Extrerna de 25mm
64	1	Abrazadera Cruzada
65	4	Parachoques de Pesas
66	2	Parachoques del Tubo de Pesas
67	1	Pasador de la Barra de Auxilio de Flexiones de Piernas
68	1	Cable de la Pila Derecha
69	1	Cable de Prensa
70	1	Cable de la Palanca para las Piernas
71	1	Cable Lateral
72	1	Cable Abdominal
73	2	Perno de M10 x 110mm
74	2	Espaciador de 40mm
75	7	Espaciador de 12mm
76	1	Parachoques para las Piernas
77	14	Espaciador de 19mm
78	1	Manubrio
79	2	Almohadilla de Espuma Grande
80	1	Placa de Seguridad
81	2	Buje de la Base Izquierda
82	4	Tornillo de M10 x 38mm
83	1	Pasador de la Pata
84	10	Perno de Porte de M8 x 75mm
85	18	Tornillo de M6 x 16mm
86	1	Perno de Hombro de M8 x 86mm
87	1	Perno de Hombro de M8 x 69mm
88	2	Perno de Hombro de M8 x 22mm
89	8	Perno de M8 x 83mm
90	3	Perno de M10 x 61mm
91	2	Perno de M8 x 72mm
92	2	Perno de M10 x 86mm
93	2	Perno de M10 x 68mm
94	11	Perno de M8 x 80mm
95	2	Escudo de Protección Cuarto
96	3	Perno de M10 x 65mm
97	4	Perno de M8 x 70mm
98	1	Perno de M10 x 135mm
99	4	Perno de M10 x 108mm
100	1	Perno de M10 x 118mm
101	5	Perno de M10 x 48mm
102	5	Perno de M10 x 52mm
103	3	Soporte del Cable
104	1	Perno de M10 x 75mm
105	2	Perno Botón de M10 x 45mm
106	1	Perno de M10 x 103mm
107	1	Perno de M10 x 85mm
108	3	Perno de M10 x 232mm
109	8	Tornillo de M6 x 22mm
110	1	Cadena
111	7	Perno de M10 x 80mm
112	6	Tornillo Taladro de M4 x 12mm
113	2	Tornillo Taladro de M4 x 16mm
114	46	Contratuerca de Nylon de M10
115	40	Contratuerca de Nylon de M8
116	52	Arandela de M10
117	20	Arandela de M8
118	1	Tirante Abdominal
119	2	Pasador de Pesas
120	1	Buje de la Armadura del Respaldo
121	1	Perilla
122	2	Escudo de Protección
123	1	Tubo de Pesas Corto
124	8	Tornillo de M6 x 12mm
125	1	Trampa del Cable Grande
126	2	Tapa Interna Redonda de 28mm
127	1	Tapa Interna Redonda de 25mm
128	2	Tuerca de M12
129	3	Arandela de M12
130	2	Perno de M10 x 155mm
131	1	Arandela de M4
132	17	Arandela de M6
133	1	Perno de M10 x 77mm
134	4	Arandela Grande de M10
135	8	Contratuerca de M6
136	2	Cubierta del Manubrio
137	1	Perno de M10 x 55mm
138	1	Perno de M10 x 45mm
139	1	Tornillo de M6 x 35mm
140	2	Tapa Interna de 40mm x 20mm
141	40	Tornillo de M5 x 9mm
142	40	Arandela de M5
143	1	Cubierta Delantera Izquierda
#	1	Manual del Usuario
#	1	Guía de Ejercicio
#	1	Llave “L”
#	2	Bolsa de Grasa

Nota: # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.

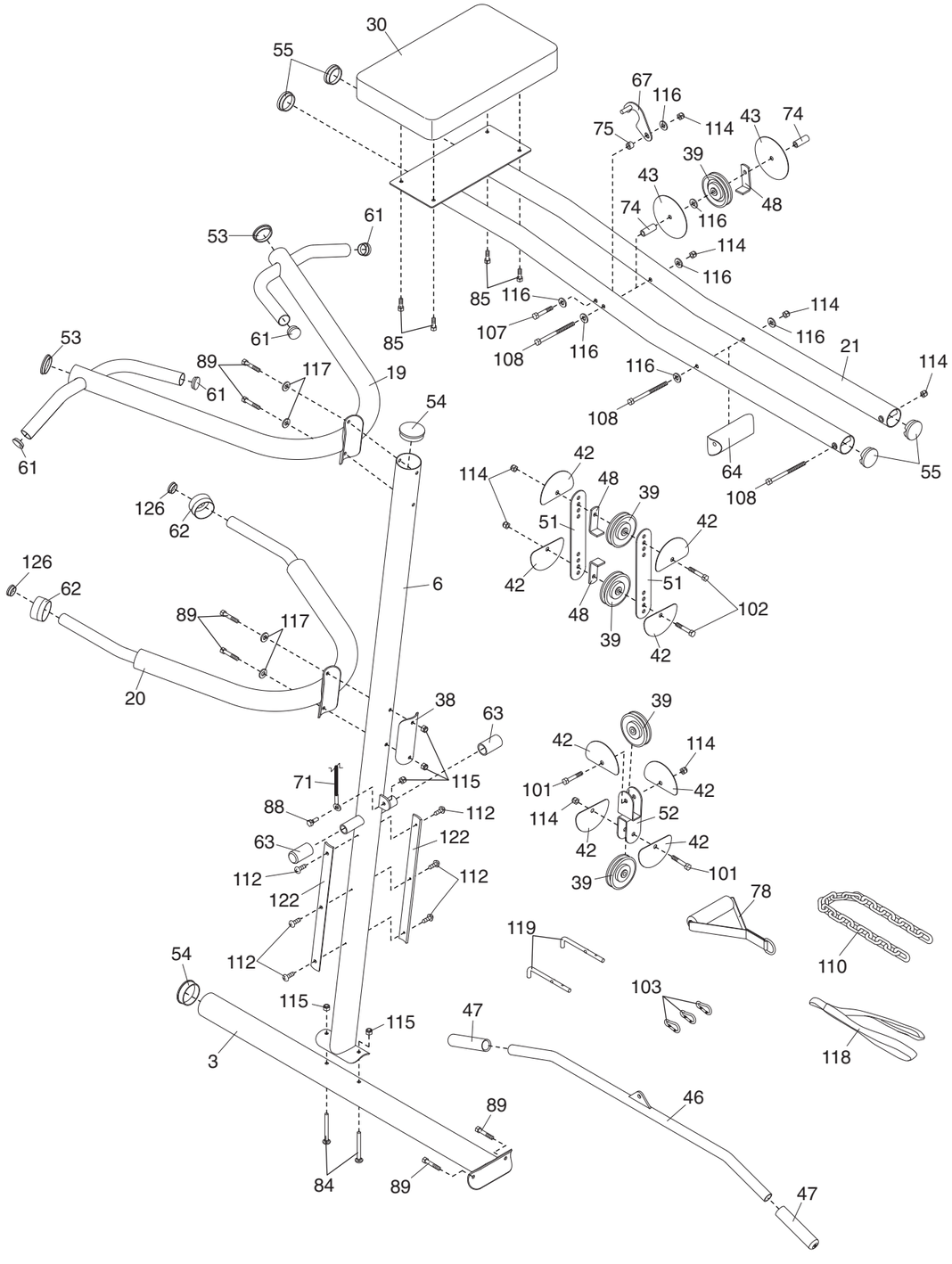
DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Núm. de Modelo WEEVSY3965.0 R1105A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Núm. de Modelo WEEVSY3965.0 R1105A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C—Núm. de Modelo WEEVSY3965.0 R1105A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D—Núm. de Modelo WEEVSY3965.0 R1105A